



## **Haninge Handbollsklubb - Aktuella rekommendationer**

### **Principer för all träning – inomhus och utomhus**

- All träning – inomhus och utomhus ska ske baserat på riktlinjer utifrån [Folkhälsomyndigheten](#), [Riksidrottsförbundet](#) och [Svenska Handbollförbundet](#)
- Verksamhet/övningar anpassas efter Folkhälsomyndighetens checklista för [riskbedömning](#)
- Det är varje lags ledare som avgör om träning ska ske inom- eller utomhus och hur den läggs upp
- Ledare har rätt att skicka hem sjuka barn/unga
- Tvätta händer före och efter träning
- Ombyte ska ske hemma
  
- Övningar som innebär närkontakt mellan spelare är inte tillåtna
- Undvik att stå tätt, tex köer vid träningsstationerna. Håll två meters distans.
- Kör om möjligt övningar i mindre grupper och dela upp hela träningsgruppen.  
Till exempel: Är man 24 på en träning bör gruppen delas i 3 grupper om 8 vardera för att lättare kunna hålla avstånd från andra.
- Använd inte västar. Vid behov medtag en ljus och en mörk träningströja.

### **För lag som vill träna inomhus gäller dessutom:**

Lagledare skall meddela klubbens mejlbox - senast fredag innan aktuell vecka - vilka av lagets halltider som man tänker använda, övriga tider avbokas. Veckans tider avbokas på måndagen.

- Material - undantag bollar - som används måste spritas, vilket är ledarens ansvar att det sker.
- Använd om möjligt egen boll (gäller inte de lag som använder klister).
- Korta ner träningarna 10 minuter så att avslutande lag hinner lämna hallen innan nästa ansluter. Detta för att minska risken för trängsel.
- Byt om före och efter hemma, inte i hallarna. Använd inte hallens omklädningsrum.
- Observera också att vid inomhusträning får antalet personer i hallen inte överstiga 50.

### **Tänk också på följande:**

- Tänk på att visa andra hänsyn. Stanna hemma om du inte är fullt frisk. Du som varit sjuk ska ha varit symptomfri i minst två dagar innan du är välkommen att delta i gemensamma träningar igen.
- Personer där någon som man delar hushåll med har tydliga symptom på coronavirus, ska stanna hemma som en försiktighetsåtgärd.
- Tänk på att det inte ska vara något "häng" innan eller efter.
- Man kommer ombytt och klar några FÅ minuter innan träning.
- Föräldrar lämnar/hämtar på parkeringen.

**/ STYRELSEN - HANINGE HANDBOLLSKLUBB**