



NÆSTVED

www.kviknaestved.dk

6. maj 2021

Retningslinjer for bordtennistræning i KVIK Næstveds lokaler, under corona pandemien, gældende fra 6. maj 2021.

Fra denne dag, åbnes der for træning af alle aldersgrupper.

KVIK Næstved overholder sundhedsmyndighedernes anbefalinger og retningslinjer i relation til at bekæmpe Covid-19.

Følgende retningslinjer, er gældende for bordtennistræning i KVIK Næstved.

- Der holdes generelt afstand mellem de tilstedeværende personer. I forbindelse med fysisk aktivitet forøges mængden af udånding i luften og dermed potentielt mængde og koncentrationen af vira, derfor holdes der 2 meter afstand mellem personer.
- Man må ikke deltage i træningen, eller opholde sig i klublokalet, hvis man er sløj eller har symptomer på sygdom. (hoste, feber, vejrtrækningsproblemer)
- I bordtennislokalet, skal der være en ansvarlig person, der er løbende opmærksom på at hygiejne forhold og afstand mellem individer overholdes.
- Opvarmning kan foregå, inden man kommer ind i hallen og til bordtennislokalet. Benyt gerne de nye udendørs faciliteter på multibanen ved siden af hovedindgangen.
- Der er indgang til idrætscenteret igennem hovedindgangen. Fra man går ind af hoveddøren til hallen og til man er ankommet til KVIKs klub- eller træninglokale, benytter man mundbind.
- Alle spillere/personer spritter eller vasker hænder inden indgang i bordtennislokalet.
- Opsætning af borde og bender foretages af samme udpegede personer hver gang (typisk trænerne), der spritter, bruger engangshandsker eller vasker hænder før og efter. Bordene og andre relevante kontaktpunkter såsom dørhåndtag rengøres før og efter hver træning.
Undgå i det hele taget mest mulig berøring med naturlige kontaktpunkter som gelændere, borde, stole, bender og lign.
- I klublokalet må der inden og efter en træning opholde sig 4 spillere.
- Ved træning af spillere over 18 år (seniorer og veteraner) et forsamlingsloft på 12 personer, inkl. træner og leder. Spillerne i denne aldersgruppe, skal have coronapas, for at deltage i træningen.
- Trænere, ledere og hjælpere, skal ikke have coronapas.

- Ved træning af ungdomshold, for spillere under 18 år, er der et forsamlingsloft på 25 personer. Men ved træning i KVIKs lokaler og med de fysiske rammer dette lokale er i besiddelse af, mht størrelse og udluftning, er det besluttet, at der kun må være 12 spillere og to trænere, pr. ungdomshold.
Trænerne kan og må vurderer om ungdomsspillerne aktive og fysiske udfoldelse, evt. kan give plads til 14 spillere på et træningshold. (her er der tale om begynderspillere, der ikke har så stor fysisk udfoldelse, som en øvet spiller)
- I muligt omfang holdes døre åbne, så fx håndtag ikke skal berøres af spillerne.
- Spillerne bytter ikke side under træning og træningen gennemføres i udgangspunkt uden skift af træningspartnere. Hvis et skift skal ske, må den ansvarlige leder rengøre bolde og bord inden skift.
- Ved skift af spillere fra et andet træningshold, rengøres bord og bolde, og der skal være en karantæne periode på 10 minutter for spillepladsen, så forskellige træningshold ikke er i hallen samtidig.
- Spillerne bruger kun eget personlige bat, og spillerne ved hvert bord, spiller med de bolde, som klubben stiller til rådighed, ved det tilhørende bord.
- Der må ikke spilles med bordtennisrobot, men "Kinatræning" og multiball kan trænes, hvis træner benytter engangshandsker ved berøring af bolde. Denne træningsform gennemføres i et lukket område, afgrænset af bander.
- Spillerne på et træningshold må opholde sig og have socialt samvær i klublokalet, der er ved indgangen til træningslokalet. Det tillades at 4 personer på skift, må benytte lokalet, under et træningspas, hvis afstandskrav på to meter overholdes.
- Forældre eller andre pårørende har adgang til klublokalet, under en ungdomstræning. Det tillades op til 4 forældre eller pårørende, at holde sig i klublokalet. Mundbind skal benyttes og gældende afstandskrav overholdes. Forældre eller andre pårørende har ingen adgang i træningslokalet.
- Omklædningsrum anvendes ikke, spillerne klæder om hjemmefra og tager bad hjemme. Toilet kan benyttes. Hvis man skal på toilet under en træning, skal man benytte mundbind.
- Der gives ikke hånd efter træning/kampspil. Benyt en anden form for "tak for spillet/kampen". Det kan f.eks. være en albuehilsen.
- Der må ikke åndes på battet eller bolden før, under eller efter træning
- Der må ikke tørres hænder af på bordet.
- Trænere må ikke korrigere eller give råd til spillerne ved at gå tæt på spillerne men skal holde afstand på mindst 2 meter under hele træningen.

Retningslinjerne er lavet i samarbejde med Bordtennis Danmark og Herlufsholm Idrætscenter, og er gældende indtil andet meldes ud.
Reglerne kan løbende blive opdateret.

Brug sund fornuft, Hold afstand.