

## Inför volleyboll säsong 2020/2021

Enligt FHM måste de som ansvarar för träningar se till att minska risken för att covid-19 sprids. Här följer några punkter med försiktighetsåtgärder som bör användas i träningshall.

- Den som är sjuk, även vid milda symptom ska stanna hemma t o m två dagar efter tillfrisknandet.
- Man byter om hemma före och efter träning. Vid matcher tilldelas lagen omklädningsrum som då även används för handtvätt av respektive lag.
- Handtvätt med tvål och vatten före och efter träning/match. Tillgång till handsprit ska finnas inne i hallen under träning/match.
- Det finns två in/utgångar till tränings salen i Mariebergshallen. Det laget som ska träna går in genom den dörren närmast entrén – efter handtvätt – och det laget som tränat klart går ut genom den bortre dörren och utför handtvätt. Detta innebär så få möten i korridoren som möjligt. Detta upplägg uppmanas även användas vid matcher där flera lag deltar under dagen. Lämpligast att de tränare som deltar vid sådana tillfällen kommer fram till genomförandet vid det tillfället.
- Inte dela vattenflaska eller annat som kan överföra saliv.
- Föräldrar bör uppmanas vänta utanför tränings salen antingen i entréhallen men helst utomhus för att hålla nere totala antalet personer i lokalerna.
- Man använder sig av sk coronahälsning med armbågar eller fötter för så lite hand/kroppskontakt som möjligt.

På FHM's hemsida om covid-19 kan man få mer information riktat till idrottsföreningar och träningsanläggningar.

Styrelsen för Karlstad volleybollklubb 2020-08-14