

Regeringen kommer igen med nye retningslinjer for at undgå risiko for corona-smitte. Det betyder store ændringer i samfundet, som også påvirker Ringe Løbeklub.

Coronavirussen er fortsat til stede, og samfundet mærker meget tydeligt konsekvenserne af beslutningerne vedrørende den såkaldte anden bølge. Der er netop kommet nye retningslinjer fra statsminister Mette Frederiksen for at undgå yderligere smittespredning.

De nye retningslinjer og et forsamlingsforbud på maks. 10 personer betyder således fra den 26.10.2020:

#### **Før træning:**

- ✓ Der holdes 2 meter afstand.
- ✓ Man skal ikke møde til træning, hvis man har symptomer på sygdom eller bor sammen med eller har været i kontakt med en person som er testet positiv.
- ✓ Hvis man er i risikogruppe, så anbefales det at man ikke deltager i træning. I så fald er det på eget ansvar.
- ✓ Alle møder omklædt til tiden (ikke før) og går direkte til deres træningsgruppe.
- ✓ Der er ingen adgang til Klublokalet. Dvs. man kan ikke få låst sine ting inde eller opbevare. Der er ingen brug af toiletfaciliteter pt.
- ✓ Der må max trænes i grupper af maksimum 10 personer inklusiv træner, og der må ikke skiftes ud i grupperne under træning.
- ✓ Man skal orientere sig om ruterne på hjemmesiden inden træning, da man kan risikere at komme afsted i en gruppe uden træner.

#### **Under træning:**

- ✓ Gruppe 2 mødes ved arealet fra parkeringspladsen til fodboldbanerne
- ✓ Gruppe 3 mødes i gården ved klublokalet
- ✓ Gruppe 4 mødes i gården ved hjemmeplejen
- ✓ Gruppe 5 mødes ved parkeringspladsen ved fodboldbanerne.
- ✓ De nye mødesteder er faste indtil andet meldes ud fra bestyrelsen.
- ✓ Der skal så vidt mulig holdes minimum 2 meters afstand til hinanden ved samling.
- ✓ Ingen fysisk kontakt (medmindre man deler husstand)
- ✓ Under træning skal man max løbe 2 ved siden af hinanden med 2 meters afstand samt bag ved hinanden med 2 meter til bagved og vedkommende foran en.

#### **Efter træning:**

- ✓ Alle forlader møde- og afslutningssteder lige efter træning er afsluttet.

#### **Vis hensyn:**

- Sprit af inden og efter træning (klubben vil stille sprit til rådighed).
- Hoste og nys skal foregå i armhulen.
- Man skal ikke spytte eller snotte under træning.
- Tag direkte hjem hvis du bliver sløj eller får symptomer under træning.

Bestyrelsen vil løbende følge op og evaluere retningslinjerne. Det er klubbens medlemmers eget ansvar at overholde anbefalinger og retningslinjerne. Men hvis man oplever ikke hensigtsmæssige adfærd, er det ok at påminde løbekammeraterne – da det er i alles interesse. Hvis vi ikke kan overholde disse retningslinjer, kan bestyrelsen se sig nødsaget til at nedlægge træningen.