

Genåbning af Ringe Løbeklub

Ringe Løbeklub er nu klar til at genåbne og løbe sammen igen. Det skal ske på en ansvarlig måde, hvor det sociale aspekt og den fælles løbeglæde er vores omdrejningspunkt, men ikke bidrager til spredning af smitte.

Dette setup giver klubbens medlemmer et overblik over Ringe Løbeklubs bestyrelses holdning og tilgang – samt konkrete retningslinjer.

Intet er som før d. 9. marts og det samme gælder Ringe Løbeklub. Vores folkesundhed er vigtigst!

For at kunne gennemføre genåbning af Ringe Løbeklub kræver dette at klubbens medlemmer tager et vigtigt medansvar i, at prioritere vores folkesundhed og ikke være smittespreder. Men også tage ja-hatten på i det nye setup samt forandringer der vil forekomme.

Ringe løbeklub følger myndighedernes anbefalinger i forbindelse med genåbning af udendørs sportsaktiviteter (uden kropskontakt), så vi mindsker risiko for smitte-spredning. Vi skal løbe sammen med ansvarlighed og omtanke.

Bestyrelsen vil løbende følge op og evaluere organiseringen og eksekveringen.

Hverken bestyrelsen eller trænerne vil agere politimand før, under og efter træning. Det er klubbens medlemmers eget ansvar at overholde anbefalinger og retningslinjerne.

Før træning:

- ✓ Sundhedsmyndighedernes anbefalinger følges
- ✓ 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.
- ✓ Klublokalet vil være aflåst og der er ingen adgang. Man kan ikke få låst sine ting inde eller opbevare. Der er ingen brug af toiletfaciliteter. Koden til klublokalet bliver ændret.
- ✓ 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.
- ✓ Trænerne sikre at grupperne bliver lige fordelt ud fra hastighed og sendt af sted. Ingen løber alene.

Under træning:

- ✓ Gruppe 2 mødes i gården ved klublokalet
- ✓ Gruppe 3 mødes i gården ved hjemmeplejen
- ✓ Gruppe 4 mødes ved parkeringspladsen ved fodboldbanerne.
- ✓ De nye mødesteder er faste indtil andet meldes ud fra bestyrelsen.
- ✓ Der skal så vidt mulig holdes minimum 1 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 1 meter mellemrum. 2 meter til bagved.

Efter træning:

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

Opfordring:

- Sprit af inden og efter træning (man skal selv medbringe eget sprit).
- Hoste og nys skal foregå i armhulen.
- Tag direkte hjem hvis du bliver sløj eller får symptomer under træning.

Løbeprogram og ruter for gruppe 3 + 4 kan findes på hjemmesiden allerede nu. I løbet af weekenden vil det også være tilgængeligt på klubbens hjemmeside for gruppe 2.

Første træning bliver tirsdag d. 19. maj kl. 18.00

Vi starter stille og roligt ud – og vi glæder os til at se jer alle sammen igen 😊

De bedste hilsner

Bestyrelsen