



KØBENHAVN

HANDLEPLAN FOR

Handleplan for Lavias genåbning efter corona

Siddende Volleyball

Så jeres plan skal indeholde helt konkret:

| | | AFDELINGENS PLAN |
|---------------------|---|---|
| Ankomst til træning | (tid, sted)-husk evt. egne redskaber Hvem gør hvad? – opsætning bane, borde, skiver, sprit etc. | <ul style="list-style-type: none">- Mød så tæt på kl. 18.00 så muligt (OBS! Tidspunktet kan blive ændret). Hvis du møder før tid så bliv udenfor GMC indtil klokken bliver 18.00.- Følg GMC's vejledninger/retningslinjer om at komme ind til hallen.- Lykke og Søren henter og spritter bolde, stænger, net, antenner mv. af. Rækværk ved hallen sprittes også af, så vi kan sidde på dette.- Alle hjælper med at sætte bane op når de har sprittet hænder og skiftet til indendørssko.- Ingen begynder at spille med bolde, før hænder og bolde er sprittet af. Lykke giver go for dette.- Sprit evt. din drikkedunk af inden træning.- Sprit til hænder bliver stillet til rådighed ved banen. <p>OBS! Tag ikke besøgende med, som kun skal være tilskuere.</p> <p>OBS! Ingen krammere før/under/efter træning.</p> |
| Selve træningen | Konkret plan for Omklædning og badning Hvem spiller sammen med hvem Hvordan overholder vi i videst muligt omfang afstandskravene. Hvem er ansvarlig for tilrettelæggelsen? Hvem afspritter redskaber og vandrette overflader, og hvor tit gør vi det? | <ul style="list-style-type: none">- Omklædningsrum er som udgangspunkt lukkede og kan ikke benyttes. Mød op omklædt- Medbring selv fyldt drikkedunk, da det ikke er muligt fylde denne i centret. <p>Følgende er besluttet ud fra at hele halgulvet bliver rengjort umiddelbart inden vores træning. Vi sidder på et halgulv og vores håndflader er i berøring med et halgulv, som er brugt og betrådt af mange personer i løbet af dagen:</p> <ul style="list-style-type: none">- Udendørssko, proteser, kørestol stilles udenfor banen/halgulvet ved rækværket. Betræd kun banen/halgulvet med indendørssko. Hænder sprittes af inden man går ind på banen.- Benni kører op ad rampen til banekanten og hopper ud af stolen ned på banen. Kørestol kommer ikke ind på banen/halgulvet.- Proteser kan tages af ved at sidde på rækværk ud mod opholdsplads og derefter |



Handleplan for Lavias genåbning efter corona

| | | |
|---------------|--|---|
| | | <p>drejer man rundt og træder ind på banen/halgulvet.</p> <ul style="list-style-type: none">- Badmintonspillere der skal længere ned i hallen, ledes udenom vores bane.- Hvis du forlader banen/halgulvet under træningen så skal du skifte til udendørssko inden du forlader banen og skifte til indendørssko når du går ind på banen igen. <p>Selve træningen:</p> <ul style="list-style-type: none">- Fælles opvarmning kan vi godt fortsætte med, dog skal vi holde 2 meters afstand (evt. på rækker). Tanja står for opvarmning.- Træning bliver tilrettelagt med øvelser, hvor vi kan holde afstand. Lykke planlægger træningen (gode forslag til øvelser på afstand sendes til Lykke dagen før træning). Vi holder os til træningsprogrammet under træningen, da det er planlagt med hensyntagen til afstanden. Spil 6 mod 6 til sidst i træningen kan indgå, hvis hele holdet er indforstået med at vi skal sidde tættere end 1-2 m. Lykke undersøger, inden august, med hver spiller om dette er acceptabelt.- Banen kan deles op i felter med tape, toppe om nødvendigt.- Det undersøges med GMC om vi kan få hele hal K stillet til rådighed.- Hver halve time under træningen spritter vi hænder og bolde. Lykke spritter bolde af og giver go på hvornår de kan bruges igen. Lykke styrer dette.- Bolde der er ligger udenfor banen, sprittes af inden de kommer ind på banen igen. Lykke henter bolde udenfor banen og spritter dem af. <p>OBS! Ingen "high-five" under træningen.</p> |
| Efter træning | Når træningen er forbi, skal man forlade lokalet, så man ikke "overlapper" med de næste og dermed risikerer at blive for mange på for lidt plads. Sørg for at stoppe så betids, at I kan nå at rydde op inden de næste kommer. Hvem er ansvarlig for oprydning? | <ul style="list-style-type: none">- Træningen stopper 15 minutter før, så vi kan rydde op. (OBS! Tidspunktet kan blive ændret). Vi spritter alle hænder af inden vi rydder op. Alle ting samles ved kanten af banen. Lykke og Søren stiller ting i skabe.- Vi forlader GMC. Hvis vi skal sidde og snakke efter træning foregår det udenfor med afstand (eller i cafeen med afstand, det undersøges om man det) |
| Andet | | <ul style="list-style-type: none">- Hvis man føler sig sløj, har nogen som helst symptomer på sygdom, skal man blive hjemme fra træning. |



Handleplan for Lavias genåbning efter corona

| | | |
|--|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none">- Hvis man er syg med Covid 19, så skal der gå 48 timer uden symptomer inden man kan komme til træning igen.- Hvis man er i tvivl kan man lade sig teste. Der kan bestilles test på coronaprover.dk med Nemid.- Hvis du er i risiko for alvorligt sygdomsforløb ved smitteforløb med Covid 19, så bliv væk fra træning. Du vurderer selv, du hvornår du vil komme til træning og om det er sikkert nok for dig efter retningslinjer ovenfor. |
|--|--|--|

Hængepartier, der skal afklares:

Holdet:

- Udfordringer for dem med protese ved at tage dem af ved siden af banen?
- Spil og hvor tæt vi kan komme på hinanden i kortere perioder af træningen.
- Hvem indkøber sprit til hænder og til afspritning af bolde, materialer, rækværk mv. Klubben refunderer vel udgiften.

GMC, Søren har møde med dem:

- Tiden til træning overlapper fra andre træninger (især basket før vores træning). De slutter 15 minutter før og vi starter 15 minutter senere mv.
- Rengøring af hele halvgulvet før vores træning, da vi sidder på gulvet og har vores håndflader på gulvet og derefter i berøring med bold mv.
- Hele hallen til rådighed, så vi har mere plads.
- Hvis vi kun har vores egen baner, så skal andre der skal bruge hal K ledes udenom vores gulv.
- Omklædningsrum, adgang til vores materialer der står i handicapomklædningen.
- Adgang til at sidde i cafe.
- Adgang til omklædningsrum