

Opstart af udendørstræning i SHK

Mandag 18.5.2020 starter vi i SHK som meldt ud på FB via klubsiden og på holdsider.

Tider og dage

I første omgang starter vi op med følgende årgange, dag og tider:

Mandag og torsdag:

Kl. 17.00 til 18.00: Årgang 2006, 2007 og 2008 piger og drenge

Kl. 18.15 til 19.30: Årgang 2001, 2002, 2003, 2004, 2005 piger og drenge, Senior, håndboldfitness

Regler for fremmøde

Det er vigtigt, man følger de opstillede regler, som SHK er underlagt som klub.

- Senest 2 timer før træningsstart melder spilleren ud på holdets FB gruppe, at man deltager i træningen, sådan at de træningsansvarlige ved, hvor mange der kommer.
- Der er på græsbanerne ved VU optegnet 4 baner, A, B, C, D. Man inddeles på disse baner ved ankomst, og må kun være på den anviste bane under hele træningen.
- Der vil ved banerne være sprit, og papir til at rense hænder, bolde, og stolper.
Man renser hænder ved ankomst og minimum ved afslutning af træningen igen.
- Under træningen skal man så vidt muligt ikke have berøring med ansigtet.
- Efter endt træning forlader man området og tager hjem.
- Der er under og efter træning ikke adgang til toiletter, og badefaciliteter.
- Medbring selv drikkedunk
- Man må gerne bruge egen bold, på eget ansvar
- Medbring gerne egen sprit

Ansvarlige for træning

Vi kan ikke garantere, at det er den træner, man normalt har haft der står for ens træning. Antal spillere pr. bane på max 9, og 1 træner pr. bane gør, at vi har et større puslespil, som skal gå op.

Uanset hvem der forestår holdets træning, forventes det at, spillerne respekterer den træner, som er den ansvarlige på banen.

Veirforhold

Trænerne vil på dagen se på vejrforholdene, og hvis vejret ikke arter sig 100% og komme med en udmelding på FB Gruppen Sydsjællands HK Klubgruppen senest 1 time før træningsstart, om der er træning.

Betragtningen vil gå på, om det er muligt at gennemføre en træning med ok kvalitet.

Træningsindhold

Da vi ikke kan træne 100% som vi plejer, vil der være følgende fokuspunkter i træningen som der arbejdes med:

- Opvarmning, motorik, skadeforbyggende
- Styrke
- Cardio, løb med bold
- Boldteknisk træning
- Skudøvelser
- Løbebaner

Vi kommer på nuværende ikke til at spille mod hinanden, tackle, og have fysisk kontakt.

Hvad skal man være opmærksom på som spiller

Som spiller skal man være opmærksom på følgende:

- **SYMPTOMER? BLIV HJEMME!** Mød ikke op til træning selv med svage tegn på sygdom, fx hoste, ondt i halsen, muskelsmerter, feber, hovedpine, kvalme, diarrè, osv
- **HUSK GOD HÅNDHYGIEJNE**, Medbring gerne egen håndsprit, Vask eller sprit hænder både før og efter træning og sprit hænder undervejs i træningen, hvis du kommer i berøring med redskaber mv.
- **HOLD 2 METERS AFSTAND** Det gælder afstand til andre deltagere så vidt muligt
- **MØD OMKLÆDT** Omklædningsrum kan være store smittekilder og skal derfor holdes lukket
- **MØD MAX 5 MIN. FØR TRÆNINGEN BEGYNDER**– og gå hurtigt hjem efter endt træning

Vi glæder os til at se jer igen

Mange ting bliver anderledes end normalt, men vi er nu ved fælles hjælp i hele samfundet nået så langt, at vi "må" noget igen.

Vi glæder os til at se jer på træningsbanen, og håber I trods de mange regler vil møde op og få gang i håndbolden igen.

Forude venter på et tidspunkt forhåbentligt flere opblødninger af reglerne, så vi kan komme endnu nærmere vores normale måde at spille og træne på igen og ikke mindst vores måde at kunne omgås hinanden på.

Med sportslig hilsen
Bestyrelsen i Sydsjællands Håndboldklub

#SAMMENERVISTÆRKEST