



Corona-retningslinjer for ungdomstræning i Vallensbæk Sejlklub

For sejlere:

- Klubmedlemmer møder op omklædt og tager hjem efter træningen. Der klædes ikke om på havnen eller i klubbens lokaler (klubbens lokaler er lukkede).
- Der skal bruges handsker under tilrigning og træning.
- I videst mulige omfang skal der sejles i egne både.
- Hvis du bruger sejler klubbens både, skal du benytte den samme hver gang, og efter brug skal alle dele vaskes af med vand og sæbe.
- Træningen organiseres i mindre grupper (2-3 personer).
- Grupperne bør være de samme fra gang til gang.
- Ved skippermøde og instruktion på land må vi maksimalt være 10 personer samlet inklusive instruktører etc.
- For at undgå forsamling over 10 personer må alene sejlerne og deres træner opholde sig på slæbestedet og foran Juniorhuset.
- Hold afstand på minimum 2 meter – også til familiemedlemmer.
- Alle skal have sprit med til håndhygiejne før og efter træning.
- Hoster eller nyser i albuen eller armen.
- Du må ikke deltage i træningen, hvis du er sløj – heller ikke ved milde symptomer. Hvis du får selv milde symptomer under træning, skal du straks gå hjem.
- Hvis du er i en risikogruppe, bør du ikke deltage i træningen.
- Hvis du har været syg med corona, så skal du være helt symptomfri i 48 timer før deltagelse i træning.
- Hvis du bliver syg og har deltaget i træning inden for 48 timer før symptomer, så skal du melde dette til Forældrerådet via mail: ungdom@vallensbaek-sejlklub.dk
- Vi samles ikke til sociale arrangementer efter sejladsen.

For trænere:

- Trænerne sejler alene i følgebådene.
- Trænerne bærer handsker under træningen, og når de hjælper sejlerne.
- VHF-radio benyttes kun, når den er emballeret i komplet dækkende frysepose/plastisk pose.
 - Fryseposen/plastik posen smides af træneren i affaldsbeholderen efter brug.
- Nøgler til følgebåde aftørres inden og efter brug.

28. april 2020