

CORONA-RETNINGSLINJER FOR CHEERLEADING PÅ VIBY SKOLE



Udarbejdet og godkendt af cheerledelsen lørdag 19. september 2020, opd. 29. november 2020

Grundprincipper

Alle skal efterleve grundelementerne for forebyggelse af smittespredning:

[corona | covid-19]

Forebyg smitte i hverdagen

Kilde: Sundhedsstyrelsen



Vask hænder

Hyppig og grundig håndvask og evt. hånddesinfektion, hvis hænderne er rene og tørre.



Begræns fysisk kontakt

Undgå håndtryk, kindkys og kram. Undgå især kontakt med personer, der har symptomer på forkølelse og/eller luftvejsinfektion.



Udvis god hostetikette

Host eller nys i engangslømmetørklæde, alternativt i albuebøjningen.



Bliv hjemme ved sygdom

Oplever du sygdomssymptomer, bør du blive hjemme, så du ikke udsætter andre for smittefare.



Vær opmærksom

Særligt på steder, hvor der færdes mange mennesker, eksempelvis offentlige transportmidler.

Det er meget vigtigt, at man ikke kommer i hallen, hvis man er syg eller føler sig sløj – uanset om man har en negativ coronatest. Man kommer alene i hallen, når man er rask og ikke har grund til at tro, at man kan være smittet med corona. Er man i tvivl, skal der foreligge en negativ coronatest, inden man vender tilbage til hallen.

Møder man op og virker sløj, vil trænerne sende udøveren hjem med det samme.

Har man været i kontakt med en person, der er konstateret smittet med corona, skal sundhedsmyndighedernes retningslinjer følges, før man kan vende tilbage til hallen.

Hvis man bliver konstateret positiv med corona, skal klubbens ledelse have besked på info@tigerscheer.dk med oplysning om, hvornår man formodes at være blevet smittet (hvis det er muligt) og hvornår man sidst har været i hallen.



Ledelsen kan ud fra en konkret vurdering beslutte at aflyse træning for et konkret hold eller for alle hold i en periode, hvis det vurderes nødvendigt for at mindske spredning af coronasmitte. I fald orienteres udøvere via den mail, som er angivet i klubsystemet. Aflysning af træning kan ske med meget kort varsel.

Forsamlingsforbud gældende frem til 13. december 2020

Forsamlingsforbuddet er fra 26. oktober 2020 til 13. december 2020 blevet sat ned til 10 personer. Der er dog undtagelser for idrætten, således at børn og unge til og med 21 år stadig har 50 personer som forsamlingsforbud i idrætslige sammenhænge, inklusive evt. ansvarlige personer på 22 år og over, når det vurderes nødvendigt for forsvarlig afholdelse af aktiviteten. Der må således godt være trænere på 22 år og over til at træne holdene, hvis de er nødvendige for en forsvarlig gennemførelse af træningen – trænere tæller med i de 50 personer.

Aldersgrænsen på 21 år skal forstås som inklusive det fyldte 21 år. Er man fyldt 22 år, kan man ikke længere anses som omfattet af "børn og unge indtil 21 år".

Hvis der er bare én udøver "på 22 år eller over" på holdet, så er forsamlingsforbuddet 10 personer.

Vi skal respektere forsamlingsforbuddet. Det betyder, at der vil være normal træning for alle peewee- og juniorhold. Det vil sige for:

- Tigers Future
- Tigers Starlets
- Tigers Charm
- Tigers Spirit
- Tigers Fearless
- Tigers Energy
- Tigers Flawless
- Tigers Fusion

Tigers Lush og Tigers Untamed

Seniorholdene (Tigers Lush og Tigers Untamed) kan ligeledes træne. Da der på begge hold er udøvere over 21 år, skal det ske på en af nedenstående tre måder:

- Alene med udøvere, der er 21 år eller derunder (maksimalt 50 personer i alt)
- Med én gruppe på maksimalt 10 personer, inkl. trænere, hvis blot en af de deltagende udøvere er over 21 år
- Ved opdeling af hallen (se nedenfor).

Trænere orienterer holdene og udøverne om, hvordan træningen tilrettelægges.



Tigers Unique

De øverste seniorrækker i DIF-godkendte idrætter med professionel idræt er ikke omfattet af forsamlingsforbuddet på 10/50 personer. Forsamlingsforbud er på 500 for de hold, der konkurrerer i de øverste rækker.

DAFF har meddelt, at Cheerleading All-Girl og COED Premier (level 6) defineres som øverste række og som er med i undtagelsen.

Vi har orienteret DAFF om navnene på udøverne på Tigers Unique og trænerne. Disse konkrete personer – og ingen andre – kan således gennemføre træning sammen uanset forsamlingsforbuddet på 10/50 personer og uanset alder på udøverne/trænerne.

Opdeling af hallen

Forsamlingsforbuddet gælder for hver gruppe. Hvis der er flere grupper til stedet på én idrætsfacilitet, skal der være tale om forskellige aktiviteter og grupper, der hver især holder sig indenfor forsamlingsforbuddet. Det kræver, at der skal være tilstrækkelig afstand mellem grupperne, så de ikke udgør én samlet gruppe. Anbefalingen er, at der er mindst 2 meter mellem hver bane. Det er muligt at inddele store baner i mindre zoner. Her anvendes kegler, toppe, snor, skillevægge eller anden tydelig markering, der klart afgrænser banen/zonen. Forsamlingstætheden må dog ikke komme under 4 kvm pr person.

Vi har besluttet, at seniorholdene kan opdele hallen i to sektioner og dermed kan der træne 2 grupper i hallen på samme tid. Konkret gøres det ved, at der mindst er 2 meters mellemrum mellem sæt måtter (i praksis ved at fjerne den midterste måtte, hvis gulvet består af f.eks. 7 måtter). Mellemrummet skal være tydeligt markeret ved, at der ikke er en måtte og ved at der placeres 2-3 af de lave bænke i hallen i mellemrummet. Det er helt afgørende, at de to grupper er tydeligt fysisk adskilte. Dermed vil hver gruppe tælle for sig, dvs. at vi i den ene gruppe kan have op til 10 udøvere inkl. trænere over 21 år og i den anden gruppe f.eks. have over 10 udøvere under 21 år. Hvis bare en udøver er over 21 år, gælder forsamlingsforbuddet på 10 personer.

De to grupper må ikke træne sammen og må ikke reelt fungere som 1 gruppe. Det betyder bl.a., at udøverne skal blive i den samme gruppe igennem hele træningen og at hver gruppe skal have egen træner. En enkelt træner må således ikke træne begge grupper på samme tid. Grupperne i hallen må ikke lave samme øvelser på samme tid. Det samme gælder for fælles musik i begge grupper. Ved brug af samme øvelser og samme musik i begge grupper vil det blive betragtet som et fælles arrangement og derfor overtrædelse af forsamlingsforbuddet.

Hallen kan ikke opdeles i tre grupper.

Andre restriktioner frem til 2. januar 2021

Regeringen har besluttet, at der på en række områder skal indføres nye restriktioner gældende fra 26. oktober 2020 til og med 2. januar 2021. Det gælder blandt andet krav om brug af mundbind



eller visir i visse indendørs lokaler, hvortil offentligheden har adgang, herunder lokaler, hvor der udøves kultur-, sports- og fritidsaktiviteter. Kravet om mundbind gælder for børn på 12 år og derover. Der er ikke krav om brug af mundbind under træning. Mundbind gælder også for forældre, og andre der kommer på det indendørs idrætsanlæg.

Samtidig anbefales det at aflyse arrangementer, der primært har et socialt formål, samt arrangementer med overnatning.

Ankomst til og afgang fra hallen

- Udøverne må tidligst møde frem 10 minutter før ens træning, og skal opholde sig uden for hallen, indtil den forrige træning er afsluttet.
- Udøverne skal forlade hallen hurtigst muligt efter ens træningstid er afsluttet for at gøre plads til efterfølgende hold.
- Indgang sker ad normalt indgangsparti.
- Udgang sker ad døren bagerst i hallen ud mod kunststofbanen, medmindre man er det sidste hold.
- Udøverne skal før og efter selve træningen begrænse fysisk kontakt til hinanden og til andre mest muligt ved at holde behørig afstand (1 meter).
- Bade- og omklædningsfaciliteter er ikke åbne.
- Toiletterne er åbne. Efter brug af toiletterne skal udøverne vaske fingre og bruge håndsprit.

Mundbind

- Der er krav om, at alle over 12 år, der er i hallen, bærer mundbind. Det gælder også trænerne. Det gælder også udøvere, der ikke træner. Det betyder, at der skal bruges mundbind, når man ankommer til hallen (træder ind ad indgangsdøren fra skolegården) til man forlader hallen og går uden for igen. Vi opfordrer til, at børn under 12 år anvender mundbind i videst muligt omfang.
- Klubben stiller mundbind til rådighed for klubbens trænere.
- Udøverne skal selv sørge for mundbind.
- De eneste undtagelser fra kravet om mundbind er børn under 12 år og udøvere, mens de er aktivt trænende. Udøvere kan dog vælge at bære mundbind under træning, hvis de selv ønsker det.

Tilstedeværelse i hallen på Viby Skole

- For at sikre, at vi overholder forsamlingsforbuddet, er følgende meget vigtigt:
 - Under træning må der alene være udøverne for det pågældende hold, holdets trænere samt 1 enkelt ledelsesmedlem i hallen.
 - Udøvere må ikke møde før 10 minutter før ens træning, og skal opholde sig uden for hallen, indtil den forrige træning er afsluttet.
 - Forældre, pårørende, søskende, venner, uanset alder må ikke opholde sig i hallen under træningen.



- Der må maksimalt være en person pr. 4 kvm, dog maksimalt 50 personer i hallen.
- Hold kan dele træningstid med andre hold, så længe forsamlingsforbuddet overholdes.
- Alene holdets trænere og udøvere må være på måtterne, mens der trænes.
- Der skal altid være minimum 1 træner til stede i hallen.

Cheerleading-træning

Cheerleading-træning kan gennemføres med fysisk kontakt under nedenstående retningslinjer:

- Andelen af tid med kropskontakt minimeres, dvs. at der i en træningssession også indlægges tid uden kropskontakt.
- Så vidt muligt etableres der træningsgrupper med de samme udøvere i hver gruppe, således udøverne blandes mindst muligt under en træning. En træningsgruppe skal være den samme i hver træning. Der må godt skiftes ud i en træningsgrupper mellem hver træning, men ikke under træningen.
- Under træningen må flere træningsgrupper gerne lave øvelser sammen i kortere tidsrum, f.eks. ved træning af pyramider m.v., men det skal være på et absolut minimum.
- Samling af udøvere til informationer, samtaler eller lignende efter træning sker med behørig afstand.

Hygiejne og rengøring

Der er øget opmærksomhed omkring hygiejne før, under og efter træning:

- Alle udøvere skal bruge håndsprit før træning
- Alle udøvere skal afbryde træningen hver 30. minut for at bruge håndsprit
- Alle udøvere skal bruge håndsprit efter træning
- Klubben stiller håndsprit til fri afbenyttelse.
- Der bruges som udgangspunkt alene måtter til træningen. Hvis der anvendes udstyr til tumbling, har trænerne ansvaret for, at udstyret rengøres løbende og altid efter endt træning

Udøvernes egne forpligtelser

- Alle udøvere skal medbringe egen vanddunk fyldt op hjemmefra. Medbring gerne to drikkedunke.
- Alle udøvere møder omklædte (omklædning må ikke ske på toiletterne)

Andet

- Uddeling af mad og drikke må alene ske efter aftale med trænerne, cheermoms eller ledelsen. Mad og drikke skal i fald uddeles i indpakkede portioner eller indpakket emballage.
- Mad og drikke skal uddeles på en sådan måde, at der ikke er mulighed for overførelse af smitte fra en person til en anden.



Ansvarlig

- Ledelsen i Aarhus Tigers Cheerleaders har ansvaret for, hvordan træningen foregår i hallen og de konkrete forhold, som træningen foregår under, samt for at forebygge opbygning af tætte forsamlinger. Ledelsen har til enhver tid ret til at afbryde træningen, hvis der er risiko for smittespredning eller der opstår andre forhold, som ledelsen vurderer bekymrende. Ledelsen kan fravige disse retningslinjer.
- Ledelsen kan udpege én person, der midlertidigt varetager ledelsens opgave.
- Ledelsen vil løbende følge udmeldingerne fra Sundhedsmyndigheder og idrætsorganisationerne, og ledelsen vil lave tilpasninger, hvis det bliver nødvendigt.
- Ledelsen kan til enhver tid kontaktes:
 - Formand Jakob Ljungberg 2962 0370
 - Ledelsesmedlem Steffen Damsgaard Sørensen 21 41 60 90
 - Ledelsesmedlem Tina Damkjær Larentis 24 61 49 87
 - Ledelsesmedlem Anette Juhlin 5090 0565
 - Ledelsesmedlem Line Larsen 2134 0037