



Anbefalinger og retningslinjer i forbindelse med genåbning af indendørs træning



**BADMINTON
DANMARK**

Kære badmintonklubber, -klubledere og -trænere

Danmark er så småt i gang med en langsom genåbning efter den meget omfattende nedlukning den 11. marts. Hvornår vi er tilbage til normal tilstand, er usikkert og svært at forudsige præcist, men nu kan badmintonsporten endelig så småt komme i gang igen med træningen på en sundhedsmæssig ansvarlig måde.

Badminton Danmark har udarbejdet følgende vejledning med anbefalinger til en ansvarlig genåbning af badmintonsporten indendørs. Vi vil med denne vejledning forsøge at give en række anbefalinger til alle badmintonklubber ift. en forsigtig sundhedsfaglig ansvarlig genåbning af de idrætsfaciliteter, som er nødvendige for, at vi kan træne og spille badminton med mindst mulig risiko for at begrænse smitterisikoen i det danske samfund.

Vi har 21. maj opdateret vores anbefalinger, som klubberne bedes gøre brug af i den første tid efter en genåbning af badminton i Danmark fra d. 8. juni 2020. Vi anbefaler alle badmintonklubber at følge Badminton Danmarks anbefalinger, og tilpasse dem til aktuelle lokale forhold.

For Badminton Danmark er det afgørende, at de generelle krav og anbefalinger fra sundhedsmyndighederne til enhver tid overholdes.

- 👉 At man ikke samles flere end regeringens indendørs forsamlingsforbud tillader.
- 👉 At man skal holde krav til afstand på ethvert givent tidspunkt.
- 👉 At man skal have stor fokus på håndhygiejne.
- 👉 At man begrænser eller gerne helt undgår fysisk kontakt.
- 👉 At man ikke hoster eller nyser på andre.
- 👉 At man skal holde sig hjemme, hvis man er sløj - også ved milde symptomer.

Generelle råd til at begrænse smittespredningen i samfundet og beskyttelse af risikogrupper:

- 👉 Vask dine hænder tit eller brug håndsprit.
- 👉 Host eller nys i dit ærme.
- 👉 Undgå at røre dig i ansigtet.
- 👉 Begræns fysisk kontakt (social afstand på 1 meter).
- 👉 Sørg for hyppig rengøring og husk at lufte ud jævnligt.
- 👉 Ældre og kronisk syge - hold afstand og bed andre om at tage hensyn.

Sundhedsmyndighederne anbefaler, at man indtænker rådene i alt, hvad man foretager sig, også til badminton.

Når vi kommer med anbefalinger, har vi bl.a. gjort os følgende overvejelser:

- 👉 Badminton er ikke en kontaktsport og kan udøves helt uden berøring mellem udøvere.
- 👉 Badminton er en individuel sport der kan udøves uden tæt kropskontakt.
- 👉 Badminton udøves normalvis i haller med god afstand mellem udøverne.
- 👉 Badminton vil her i det følgende indføre en række yderligere restriktioner og anbefalinger, som kan være med til at minimere risikoen for kontakt og smittespredning, for at vores sport kan udøves på ansvarlig vis i denne tid.



Max. 30-50 pers.
samlet



Hold afstand



God
håndhygiejne



Undgå fysisk
kontakt



Host/nys i ærmet



Syg?
-bliv hjemme

Anbefalinger generelt for denne periode ift. genåbning af badmintonhallen

1. Sundhedsmyndighedernes anbefalinger til god håndhygiejne og rengøring overholdes.
 - 🔴 Hallen rengøres grundigt 3 gange dagligt. Formiddag, eftermiddag, aften efter træning.
 - det skal der afsættes tid til i træningsplanerne.
 - 🔴 Klubben opstilles håndsprit i dispenser ved alle baner samt ved indgangen.
 - 🔴 Klubben opstiller skraldespande med pose ved alle baner til udsmidning af brugte bolde fra den enkelte bane.
 - 🔴 Der bruges engangshandsker når hallen sættes op til badminton f.eks. netstolper mv.
 - 🔴 Netstolper og andet fast inventar rengøres jævnlige, som spillerne kan komme i kontakt med - det skal der afsættes tid til i træningsplanerne (efter hver træning).
 - Husk at bruge engangshandsker ved rengøringen af f.eks. baneudstyr mv.
 - 🔴 Toilet og håndvaske samt alle håndtag rengøres ligeledes grundigt 3 gange dagligt.
 - 🔴 Der luftes godt ud i hallen efter hvert træningspas, og løbende ifm. hver træning.
2. Der må under træningen ikke være adgang til hallen for andre end spillerne og træner/klubleder.
 - 🔴 Forældre sætter børn af og henter igen ude foran hallen.
 - 🔴 Ingen forældre, søskende, venner eller andre tilskuere må være i hallen samtidig med spillerne.
 - 🔴 Klubben sørger for vagt ved døren ind til hallen, så uvedkommende ikke får adgang.
3. Er man syg eller har symptomer på smitte/forkølelse/influenza eller lignende, bliver man væk fra hallen.
 - 🔴 Man møder først op til træning igen, når man har været symptomfri/rask i minimum 48 timer.
4. Det skal være fuldstændigt frivilligt, om man vil deltage i planlagte træninger.
5. Alle fællesområder herunder klublokaler, styrketræningsfaciliteter, cafeteria, loungeområder holdes aflukket/afspærret, og hvert område følger myndighedernes løbende opdaterede anbefalinger.
 - 🔴 Det anbefales, at toiletforhold er tilgængelige, men at man minimerer anvendelsen
6. Vi anbefaler, at spillerne kommer omklædt hjemmefra og tager direkte hjem efter træning.
 - 🔴 Omklædningsrum holdes aflåst eller som minimum lukket med afgrænsningsbånd.
 - 🔴 Man medbringer selv drikkevarer, undgår at medtage fødevarer, slik og snack i hallen.
7. Vi anbefaler, at personer over 65 år og personer i risikogruppen for alvorlige corona-sygdomsforløb følger myndighedernes særlige anbefalinger for aldersgruppen, hvis man genoptager sin badmintontræning på nuværende tidspunkt.
8. Sommeraktiviteter, sommerlejre og sommertræningslejre;
 - 🔴 Vi anbefaler, at ALLE badmintonaktiviteter pt. planlægges efter samme retningslinjer som øvrig badminton i denne periode.
 - Lege, øvelser, brug af redskaber o. lign. især med nærkontakt og/eller berøring anbefales ikke pt.
 - 🔴 Vi anbefaler generelt dagstræning uden samlet fællesovernatning i haller eller på skoler hen over sommeren.
 - Vi anbefaler, at alle finder en løsning ift. fællesovernatning, da vi ikke mener, at det vil være sundhedsmæssigt forsvarligt at lade alle sove i én sal pt., da ophold i længere tid sammen i samme sal (uanset salens størrelse) er en af de større sundhedsmæssige ubekendte pt. Måske kan en nødløsning være, at deltagerne (i par) tage telt med til overnatning udendørs ifm. lejraktiviteter i sommerperioden el lign.?
 - En god idé er at kontakte de lokale myndigheder om præcis det her med fællesovernatning med mange i samme sal, eller om de kan fordeles bedre med færre el.lign. Lokale myndigheder kan man have et specifikt syn på anbefalingerne til fællesovernatning, så sørg for at afklare i god tid lokalt.
 - 🔴 Vi anbefaler, at alle følger de generelle anbefalinger fra Sundhedsmyndighederne ift. fællesspisninger, buffeter osv.



Max. 30-50 pers.
samlet



Hold afstand



God
håndhygiejne



Undgå fysisk
kontakt



Host/nys i ærmet

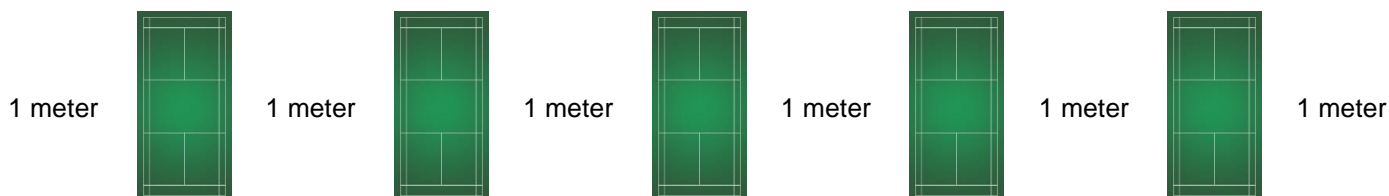


Syg?
-bliv hjemme

Anbefalinger på nuværende tidspunkt ift. en forsigtig genåbning af badminton

9. Deltagerantallet skal tilpasses de aktuelle halfaciliteter.

- 👉 Vi anbefaler, at der kun er adgang for spillere, træner og klubleder til opsyn.
 - Opsyn i hallen og registrering af spillere er vigtigt hver gang. Vi anbefaler at der låses af under træningerne, og der kun åbnes for spillere som ankommer til tiderne.
- 👉 Vi anbefaler, at regeringens krav om afstand overholdes.
 - Vi gør opmærksom på, at man skal kunne komme udenom en eventuel bane som ligger tæt på indgangen uden problemer ift. anbefalingerne for afstand.



- 👉 Hvis der er min. 1 m afstand mellem banerne, så kan der spilles double samtidig på alle baner, ellers anbefaler vi, at man spiller skiftevis double på bane 1, single på bane 2 osv.

10. Vi anbefaler, at man tilpasser træningen i denne periode, når der åbnes for badmintonhallen.

- 👉 Vi anbefaler, at de enkelte træningspas ikke overstiger 1½ time med de samme personer i hallen.
- 👉 Vi anbefaler, at der etableres forskudt træning, så spillere på vej til og fra træning ikke mødes i hallen.
- 👉 Vi anbefaler, at der lægges faste pauser ind til rengøring, jf. myndighedernes anbefalinger.
- 👉 Vi anbefaler, at hvert træningspas skal være med de samme spillere hver gang, dvs. med de samme personer i hallen. Der skiftes ikke ud i spillertrupper med andre eller nye spillere i løbet af ugen. De som træner sammen, træner sammen hver gang til træning foreløbig indtil sommerferien.
- 👉 Vi anbefaler, at alle segmenterer aldersgrupperne og helt undgå overlap eller sammenblanding af børn og voksne.
- 👉 Vi anbefaler, at spiller og spiller imellem samt spiller og træner imellem holder god afstand.
- 👉 Vi anbefaler, at ifm. al doublespil spilles der kun med samme faste makker (gerne fra samme husstand) til hver træning.
- 👉 Vi anbefaler, at musikanlæg og andet fast inventar i hallen kun må betjenes eller opsættes/hedtages af træneren/klublederen.
- 👉 Vi anbefaler, at efter hver gang efter brug af f.eks. boldmaskine eller andre rekvisitter eller legeredskaber skal disse rengøres grundigt
- 👉 Vi anbefaler, at spillernes tasker og andet udstyr holdes adskilt med god afstand mellem tingene inde i hallen. Gerne minimum 2 meter.

11. Vi anbefaler, at man holder sig til én og samme bold pr. kamp.

- 👉 Man spritter ofte hænderne af også i pauser/ophold i en kamp/træning.
- 👉 Man genbruger ikke en brugt bold i næste kamp.
 - Alle brugte bolde kasseres i 'skraldespande med poser' efter brug af spillere på en bane.
- 👉 Man bruger sin ketsjer og afleverer således bolden uden berøring mellem dueller.



Max. 30-50 pers.
samlet



Hold afstand



God
håndhygiejne



Undgå fysisk
kontakt



Host/nys i ærmet



Syg?
-bliv hjemme

Herunder er et eksempel på, hvordan en normal badmintondag i hallen kan organiseres. Det skal naturligvis tilpasses de lokale forhold.

NORMAL	CORONA	CORONA	CORONA	BANE 1	BANE 2	BANE 3	BANE 4	BANE 5	CORONA	CORONA	CORONA				
	ANKOMST	AFSLUT	FORLADT						UNG / SEN	AFSLUT	FORLADT	UNG / SEN	UNG / SEN		
	RENGØR BANEUDSTYR														
08:00	08:00			MORGENTRÆNING											
09:00		09:45	09:55												
10:00	10:00	10:45	10:55	FORMIDDAGSTRÆNING											
11:00	11:00	11:45	11:55												
12:00	12:00	12:45	12:55												
13:00	13:00		13:55	RENGØRING	RENGØRING	RENGØRING	RENGØRING	RENGØRING							
14:00	14:00	14:45	14:55	UNGDOMSTRÆNING					14:00	15:15	15:25				
15:00	15:00	15:45	15:55												
16:00	16:00	16:45	16:55												
17:00	17:00	17:45	17:55												
18:00	18:30		18:55	RENGØRING	RENGØRING	RENGØRING	RENGØRING	RENGØRING							
19:00	19:00	19:45	19:55	SENIORTRÆNING					19:00	20:30	20:40				
20:00	20:00	20:45	20:55												
21:00	21:00	21:45	21:55												
22:00	22:00	22:45	23:00												
	23:15		00:00	RENGØRING	RENGØRING	RENGØRING	RENGØRING	RENGØRING							

Er du som klubleder/træner det mindste i tvivl om, hvordan du skal håndtere denne genåbningsproces, så anvend altid et forsigtighedsprincip og brug i øvrigt din sunde fornuft.

Klubben kan med fordel udpege en "Coronaekspert" som spillere, forældre, trænere med flere kan konsultere, hvis de har spørgsmål, er i tvivl om gældende regler eller utrygge ved andres adfærd.

Synligt i hallen bør som minimum hænge

- 🚩 Sundhedsmyndighedernes generelle anbefalinger printet i A3
- 🚩 Badminton Danmarks særlige anbefalinger til badmintonporten printet i A3, når hallen åbner igen

De ovenstående retningslinjer og anbefalinger fra Badminton Danmark opdateres løbende med de nyeste anbefalinger fra sundhedsmyndighederne omsat til badmintonporten.

- Se herover under punktet opstart for den kommende periode

Du kan også altid benytte www.coronasmitte.dk eller www.badminton.dk, hvis du har spørgsmål



Max. 30-50 pers. samlet



Hold afstand



God håndhygiejne



Undgå fysisk kontakt



Host/nys i ærmet



Syg? -bliv hjemme