



Anbefalinger og retningslinjer i forbindelse med genåbning af indendørs træning



**BADMINTON
DANMARK**

Kære badmintonklubber, -klubledere og -trænere

Vi er klar over, at indendørs idrætsfaciliteter stadig er lukkede, men med de seneste anbefalinger fra den danske regering står badminton overfor en genåbning d. 8. juni 2020. Derfor vil vi gerne her forsøge at vejlede alle badmintonklubber ift. en eventuel kommende dialog med lokale myndigheder om en forsigtig sundhedsfaglig ansvarlig genåbning af de idrætsfaciliteter, som er nødvendige for, at vi kan træne og spille badminton.

Vi har derfor opdateret vores anbefalinger, som klubberne bedes gøre brug af i den første tid efter en genåbning af badminton i Danmark.

For Badminton Danmarks er det afgørende, at de generelle krav og anbefalinger fra sundheds- myndighederne overholdes.

Det indebærer blandt andet:

- 👉 At man ikke samles flere end regeringen indendørs forsamlingsforbud tillader.
- 👉 At alle indendørs idrætsfaciliteter er lukket indtil 8. juni 2020.
- 👉 At man skal holde 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.

Danmark er så småt i gang med en langsom genåbning efter den meget omfattende nedlukning den 11. marts. Hvornår vi er tilbage i mere normale tilstande, er både usikkert og svært at forudsige præcist, men nu kan badmintonporten så småt komme i gang igen med i første omgang træningen på en sundhedsmæssig ansvarlig måde.

Når dine lokale træningsfaciliteter igen åbner og bliver tilgængelige, kan du benytte disse anbefalinger og retningslinjer fra Badminton Danmark. Vi anbefaler klubberne at følge og tilpasse anbefalingerne til de gældende lokale forhold.

Når vi kommer med disse anbefalinger, så er det blandt andet på baggrund af følgende forhold:

- 👉 Badminton er ikke en kontaktsport og kan udøves uden berøring mellem udøvere.
- 👉 Badminton er en individuel sport der kan udøves uden tæt kropskontakt.
- 👉 Badminton udøves normalvis i haller med god afstand mellem spillerne.
- 👉 Badminton kan let indføre en række restriktioner, som yderligere minimerer risikoen for kontakt og smittespredning.



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. en forsigtig genåbning af hallen

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.
 - 🔴 Der opstilles håndsprit i dispenser ved alle baner samt ved indgangen.
 - 🔴 Der opstilles skraldespande med pose i 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.
 - 🔴 Efter hver træning rengøres netstolper og andet fast inventar, som spillerne kan komme i kontakt med - det skal der afsættes tid til i træningsplanerne.
 - Husk at bruge engangshandsker ved rengøringen af f.eks. baneudstyr mv.
 - 🔴 Toilet og håndvaske samt alle håndtag rengøres ligeledes.
 - 🔴 Der luftes godt ud i hallen efter hvert træningspas, og gennem løbende gennem 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 hjemme.
4. Man møder først op til træning igen, når man har været symptomfri/rask i minimum 48 timer.
5. Det skal være fuldstændigt frivilligt, om man vil deltage i planlagte træninger.
6. Alle fællesområder herunder klublokaler, styrketræningsfaciliteter, cafeteria, loungeområder holdes aflukket/afspærret, og hvert område følger myndighedernes løbende opdaterede anbefalinger.
7. 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.
8. Vi anbefaler, at personer over 65 år følger myndighedernes anbefalinger og ikke genoptager deres badmintontræning på nuværende tidspunkt, hvor de bliver en del af en indendørs forsamling.



Max. 30-50 pers.
samlet



Hold afstand



God
håndhygiejne



Undgå fysisk
kontakt



Host/nys i ærmet

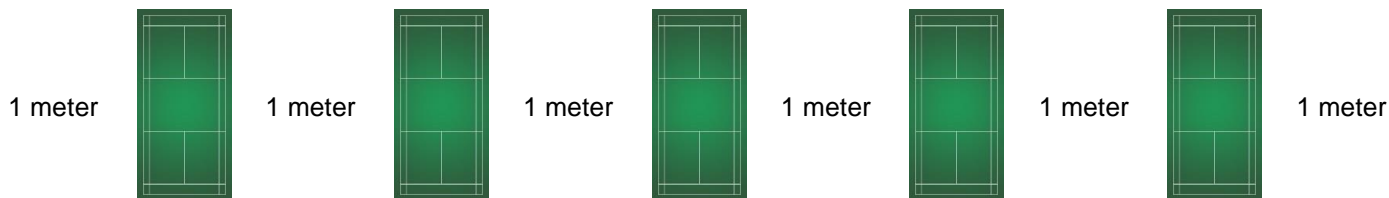


Syg?
-bliv hjemme

Anbefalinger på nuværende tidspunkt ift. en forsigtig genåbning af badminton

1. Deltagerantallet skal tilpasses de aktuelle halfaciliteter.

- 👉 Vi anbefaler, at der kun er adgang for spillere, træner og klubleder til opsyn.
- 👉 Vi anbefaler, at regeringens krav om afstand overholdes.
- 👉 Vi anbefaler, at man skal kunne komme udenom en eventuel bane som ligger tæt på indgangen uden problemer for anbefalingerne for afstand.



- 👉 Hvis der er 1 m eller større afstand mellem banerne, så kan der spilles double på alle baner.
 - Det betyder, at der tillades maksimalt 4 personer pr. bane i hallen inkl. 1-2 trænere og 1 klubleder til opsyn.
 - 👉 Hvis der er under 1 m afstand mellem banerne, så kan der spilles double på bane 1, single på bane 2 osv.
 - Det betyder, at der tillades maksimalt gennemsnitligt 3 personer pr. bane i hallen inkl. 1-2 trænere og 1 klubleder til opsyn.
- ### 2. 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 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 hen over sommeren.
 - 👉 Vi anbefaler, at musikanlæg og andet fast inventar i hallen kun må betjenes eller opsættes/nedtages af træneren/klublederen.
 - 👉 Vi anbefaler, at spillernes tasker og andet udstyr holdes adskilt med god afstand mellem tingene inde i hallen. Gerne minimum 2 meter.
- ### 3. Vi anbefaler, at man kun server med sin egen bold/bolde under hele træningen, som udleveres fra et bord opsat af træneren.
- 👉 Man berører ikke modspillerens bold med hænderne på noget tidspunkt, men bruger sin ketsjer og afleverer den således uden berøring.
 - 👉 Har man vundet en duel, afleverer man modspillerens bold, som ovenfor anført, og tager derefter sin egen bold og sætter spillet i gang.
- ### 4. Vi anbefaler, at klubben tager følgende hensyn under træningen.
- 👉 Segmenterer aldersgrupperne og helt undgå overlap mellem 'U15 spillere/yngre' og 'U17 spillere/voksne'.
 - 👉 ikke tillader frit spil eller træning uden en træner/klubleder på nuværende tidspunkt.
 - 👉 Individuel træning med spiller/træner/klubleder kan benyttes, hvis klubben har ressourcer til det.
 - 👉 Multifeeds / multibold øvelser samt brug af boldmaskine eller andre rekvisitter eller legeredskaber bør ikke tages i brug.
- ### 5. Vi anbefaler, at sommeraktiviteter planlægges efter samme retningslinjer som øvrig badminton.
- 👉 Vi anbefaler dagstræning uden fællesovernatning i haller eller på skoler hen over sommeren.



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 fællestræningsdag for ungdom kan risikere at se helt anderledes ud i en genåbningsfase af hallerne. Det skal naturligvis tilpasses de lokale forhold, og pt. kender vi naturligvis kun det nuværende forsamlingsforbud. Men med den viden vi har, er herunder et eksempel på en model for en genåbning af ungdomsfællestræningen.

	Uge x	Aktivitet ungdom	Typisk ugedag
	12:00-13:30		GRUNDIG RENGØRING
	13:45-14:00		Ankommer
	14:00-15:15	Ungdom fællestræning	3-4 pr. bane
30 min.	15:15-15:25	Ikke møde de næste	Forlader hallen + start rengøring
	15:25-15:35		RENGØRING
	15:35-15:45	Ikke møde de tidl.	Ankommer + slut rengøring
	15:45-17:00	Ungdom fællestræning	3-4 pr. bane
30 min.	17:00-17:10	Ikke møde de næste	Forlader hallen + start rengøring
	17:10-17:20		RENGØRING
	17:20-17:30	Ikke møde de tidl.	Ankommer + slut rengøring
	17:30-18:45	Ungdom fællestræning	3-4 pr. bane
30 min.	18:45-18:55	Ikke møde de næste	Forlader hallen + start rengøring
	18:55-19:05		RENGØRING
	19:05-19:15	Skift til voksne	Ankommer + slut rengøring
	19:15-20:45	Senior fællestræning	
	Osv.		

Er du som klubleder/træner det mindste i tvivl om, hvordan du skal håndtere denne genåbnings- proces, 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