



Nivå, den 11. maj 2020

VIGTIG INFORMATION OM GENÅBNING AF KARSEN

Kære medlemmer af Nivå-Kokkedal Fodboldklub og forældre,

Denne informationsskrivelse er **VIGTIG**, og vi beder alle spillere og forældre til spillere om at læse denne skrivelse, da den er afgørende betydning for, at vi kan holde Karsen åben.

Som i sikkert ved er Danmark så småt begyndt og åbne op igen, og det gælder nu også fodbolden. Desværre bliver det ikke helt sådan som det var i starten af marts, inden det hele lukkede ned. I denne skrivelse kommer der en lang række informationer om hvad der sker i forbindelse med genåbningen af Karsen.

Vi i bestyrelsen håber, at vi med disse tiltag (selvom de kan virke lange og strenge) kan medvirke til at tingene hurtigere bliver normaliseret, så vi alle sammen kan have festlige timer med fodbolden.

Det korte overblik

- Omklædningsrum er aflåst – alle møder omklædt, tager fodboldstøvler på træningsbanen
- Ikke træning for alle endnu – I første omgang er der alene træning for U10 (årgang 2010) og ældre
- Mindre træning i en periode for nogle – der trænes maksimalt 2 gange på en uge
- Træningstider – for dem der træner sent (normalt 18.30) starter træningen først 18.45 og man har ikke adgang til anlægget før 18.35!
- Træningsgrupper – alle træner i grupper af maksimalt 9 spillere
- Ingen forældre til træning med mindre de skal assistere efter aftale
- Afhentning af spillere efter træning – aftal med de børn som hentes i bil, at de selv finder Jer på parkeringspladsen, så undgår vi alt for mange forældre stimlende sammen på anlægget.

- Medbring egen drikkedunk og gerne håndsprit – Alle spillere skal medbringe egen drikkedunk og gerne håndsprit. Alle spillere skal have sprittet hænder inden træningsstart og efter træning
- Ingen egen materialer – Ingen må medbringe egne materiale til træning (ej heller bolde for at træne lidt før eller efter). Eneste undtagelse er målmænd som har egne handsker med (som afsprittes). Klubben sørger for desinficering af alle materialer efter træning
- Sygdom – så bliver man hjemme, også hvis det er familiemedlemmer som kan have Covid-19. Der er først adgang til træning når man er symptomfri i 48 timer og hvis det er på mistanke om Covid-19 når man selv eller familiemedlemmer er testet negativ.
- Følg anvisningerne fra trænere/ledere og bestyrelsen

Omkklædningsrum m.v.

Omkklædningsrum og det røde klubhus er fortsat lukket. Det betyder at **alle** spillere skal komme omklædt hjemmefra, og ingen spillere skal i bad på Karsen efter træning, men bader hjemme. Som udgangspunkt er toiletterne aflåst (naturligvis kan de bruges i nødstilfælde, og skoven kan også anvendes, men gå på toilettet hjemmefra inden træning).

Ingen træning endnu for U5-U9 (årgang 2011 og yngre)

Vi beklager rigtig meget, men vi skal fortsat sikre at vi overholder forsamlingsforbuddet, og det betyder at forældre ikke må deltage i eller overvære træningen.

Vi ved at mange spillere på årgang 2011 og yngre ønsker der forældre med til træning. På den baggrund er vi nødsaget til i starten (og foreløbigt indtil 8. juni 2020) alene at gennemføre træning for U10 (årgang 2010) og ældre, da disse spillere forventes at kunne gennemføre træning uden deres forældres tilstedeværelse.

Vi satser kraftigt på at vi kan starte træning op også for årgang 2011-2015 umiddelbart efter den 8. juni 2020 hvor forsamlingsforbuddet øges til 30 personer. Så hold ud lidt endnu, og så glæder vi os til at få de yngste årgange med også.

Træningstider:

Der vedhæftes med denne skrivelse en træningsplan for de enkelte årganges træning. **Den gælder indtil videre, men forventes at være gældende indtil sommerpausen.**

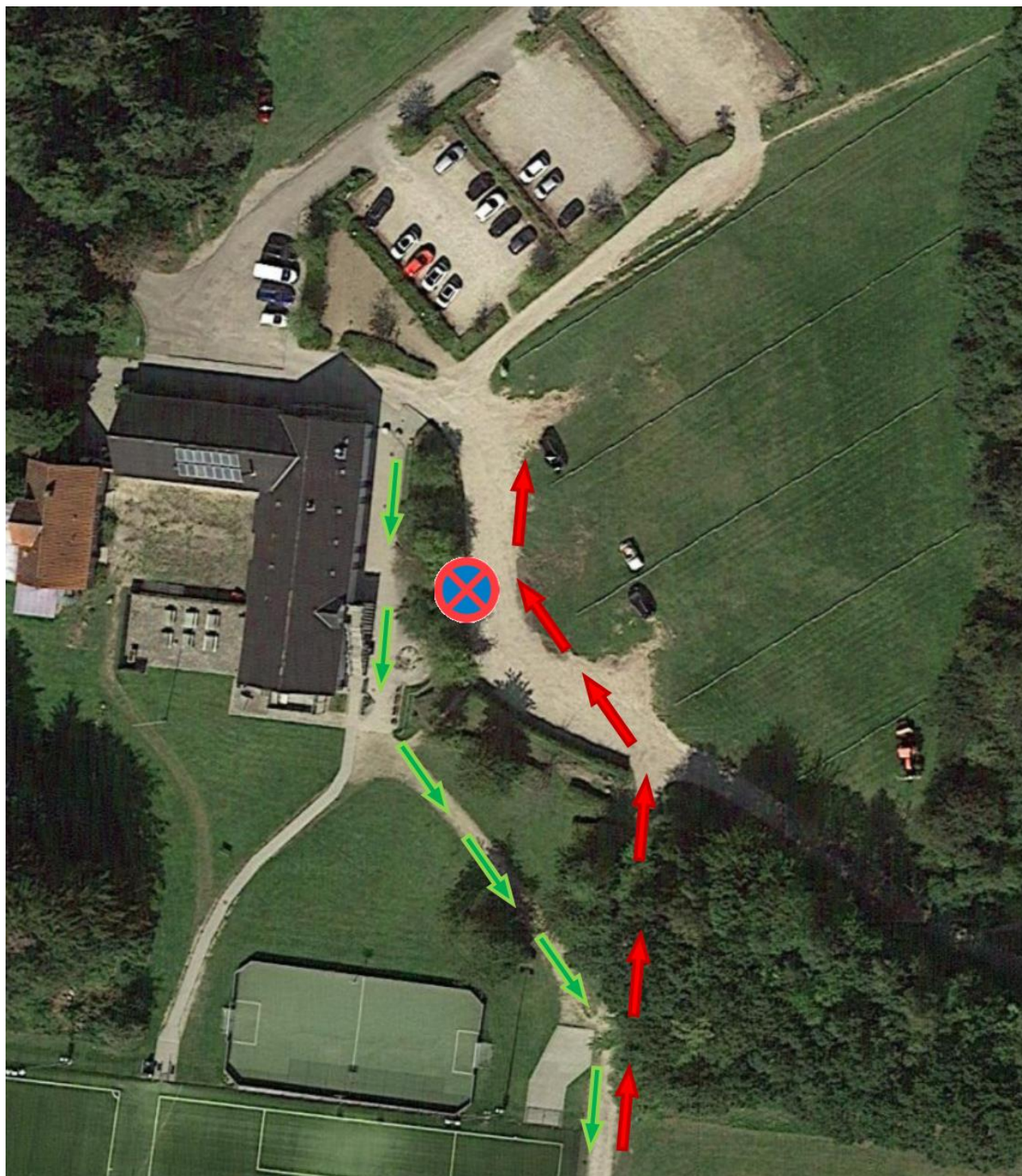
De hold som tidligere trænede 3 gange om ugen, træner midlertidigt kun 2 gange om ugen, hvilket skyldes, at træningen vil være anderledes end for nedlukningen, da vi indtil videre ikke må have kamptræning (da der skal holdes afstand).

Træning for nogle hold starter kl. 17.00 og træning for andre hold starter kl. 18.45.

Dem som starter træning kl. 17.00 bedes ankomme mellem 16.45 og 17.00.

Dem som starter træning kl. 18.45, må IKKE ankomme førend kl. 18.35.

Når man ankommer til Karsen går man direkte til den bane hvor der skal trænes!



Når spillerne møder ind til træning, skal man gå langs klubben/omklædningsrummene, når man forlader træningen, skal man følge grusstien ud af karsen, og ikke gå mod klubhuset (igen for at undgå at spillere mm, samles omkring klubhuset)

Opdeling i træningshold

Alle årgang opdeles i grupper af trænerne. Grupperne består af maksimalt 9 spillere og en træner eller assistent.

Grupperne (og den træner/assistent som har gruppen) er gældende for mindst én uge af gangen. Derefter kan der komme udskiftninger i grupperne hvilket meddeles af trænerne, enten pr. kampklar eller ved ugens første træning.

På den baggrund vil der gældende følgende:

Man skal melde sig til træning for den kommende uge senest søndag kl. 10.00 ugen før. Er man ikke meldt til træning kan man desværre ikke deltage i den kommende uge, da trænerne skal inddele grupper.

Naturligvis kan man blive syg og må framelde sig træning, og det er helt ok. Men for at sikre at grupperne har en størrelse hvor træningen giver mening, og for at sikre tilstrækkelige trænere/assistenter er det nødvendigt med ovenstående strikse tilmelding.

Forældre til træning

Da vi skal overholde forsamlingsforbuddet er vi nødsaget til at begrænse antallet af personer på Karsen. Det betyder desværre at der ikke er adgang for forældre på Karsen.

Bestyrelsen er bemyndiget til at anmode forældre om at forlade anlægget hvis nødvendigt for at overholde de regler der er sat, og hvis bestyrelsens anvisninger ikke overholdes, vil træning **straks** blive indstillet.

Derfor respekter venligst dette, da klubben ellers risikerer store bøder.

Hvad bør man have med og hvad må man ikke have med

Alle spillere skal selv have drikkedunke med. De enkelte holds drikkedunke bliver ikke anvendt! Ingen drikkedunk=ingen vand under træning og det er ikke smart.

Alle spillere bedes om muligt medbringe håndsprit, så de kan spritte hænder af før og efter træning.

Ingen spillere må medbringe egne materialer. Eneste undtagelse er målmænd der må medbringe egne handsker.

Ovenstående gælder fordi, at klubben sørger for at alle materialer som er brugt til træning, herunder bolde, kegler, stiger m.v. desinficeres efter træning og er klar til næste træning.

Trænerne er de eneste der henter materialer!

Der sker ikke vask af træningstøj for hverken U17 eller senior foreløbigt og spillerne er selv ansvarlige for vask af eget træningstøj!

Sygdom

Det burde ikke være nødvendigt at sige, men vi gør det alligevel.....

Hvis man er syg, eller hvis man har symptomer på Covid-19, eller hvis man ved at man har været sammen med en Covid-19 positiv person, så er der ikke adgang til Karsen.

Hvis man er syg eller har symptomer på Covid-19 er der ikke adgang indtil man har været symptomfri i 48 timer.

Har man været sammen med en Covid-19 positiv person eller er man sammen med nogen som udviser symptomer, har man ikke adgang før man er testet negativ og ens egen læge mener det er forsvarligt at deltage.

Følg anvisningerne

Bestyrelsen vil som udgangspunkt være til stede på alle dage hvor der er træning i tidsrummet fra 16.45 til 19.30.

Vi beder alle om respektere de anvisninger som gives af bestyrelsens medlemmer. Bestyrelsens medlemmer er instrueret i at forsøge at sikre overholdelse af alle de retningslinjer som vi i NKF pålægges af myndighederne og Kommunen, for derved at sikre at anlægget ikke lukkes ned igen. Bestyrelsen forsøger ikke at genere nogen med anvisningerne, men skal sikre at alle så vidt muligt undgår smitte.

Tag derfor godt imod bestyrelsens medlemmer. De er her på 100 % frivillig basis og har alene ønske om at sikre et godt træningsmiljø i disse specielle tider.

Hvis I skulle have spørgsmål er I som altid velkommen til at kontakte undertegnede (formand@nkf.dk) eller klubbens administrator Lasse Larsen (nkf@nkf.dk).

Sportslige hilsner
På bestyrelsens vegne

Karsten Warming, Formand