

# Tränings- och förhållningsregler fr.om 1.2.2021

- Kom på träningar endast om du är **helt frisk**
- Alla 12 år fyllda och äldre skall ha ansiktsmask på sig i hallen. I praktiken betyder det att spelaren har på sig mask när hon/han kommer in i hallen/går ut. Under tränandet behöver man inte ha mask. Tränaren och andra ledare skall ha mask på sig också under träningen.
- Alla skall tvätta händerna före och efter träningen, vi rekommenderar också att alla har egen "käsidesi" med.
- Inga föräldrar (inklusive kuskar) får komma in i hallen. Barn under skolåldern får assisteras av en förälder in till hallen. Föräldern skall använda ansiktsmask.
- Alla som deltar i träningen måste förhandsanmäla sig via Nimenhuuto, detta är viktigt så att vi vet hur många som kommer och vem som har deltagit.
- Alla tränar endast med sitt eget lag
- Inga matcher, träningsmatcher eller turneringar får spelas
- Vi använder inte omklädningsrummen, de används endast för handtvätt och toalettbesök.
- Låt laget som tränar före er gå ut innan ni går in i salen.
- I Meilans och Erkkerihallen slutar man träningen 5 minuter i förtid och är ute senast då när träningen officiellt slutar. Det andra laget går in först när föregående lag har kommit ut.
- Brunakärr och Britas: Man kan byta om på ena sidan av läktaren (håll avstånd från planen) och gå in på planen först när andra laget gått upp på sin sida av läktaren. Poängen är att grupper inte skall ha närkontakt.

# Harjoittelu – ja toimintatavat 1.2.2021 alkaen

- Tule harjoitukseen ainoastaan **täysin terveenä**.
- Kaikilla 12 vuotta täyttäneillä ja vanhemmilla tulee olla kasvomaski. Pelaajilla se tarkoittaa käytännössä, että hänellä on maski päällä hallille tullessaan ja sieltä lähtiessään. Harjoitusten aikana maskia ei tarvitse käyttää. Valmentaja ja muut ohjaajat käyttävät maskia koko harjoituksen ajan.
- Kaikki pesevät kädet ennen ja jälkeen harjoitusten. Suosittelemme myös että kaikilla on oma “käsidesi” mukana.
- Vanhemmat (ei myöskään kuljettajat) eivät saa tulla sisään halliin. Alle kouluikäiset lapset saa saattaa sisään halliin, mutta vanhemmalla tulee silloin olla kasvomaski.
- Kaikkien tulee ilmoittautua etukäteen Nimenhuudossa. Tämä on tärkeätä, jotta tiedämme kuinka monta on tulossa ja kuka on ollut paikalla.
- Kaikki harjoittelee ainoastaan oman joukkueensa kanssa.
- Otteluita, harjoitusotteluita tai turnauksia ei saa pelata.
- Käytämme pukuhuoneita ainoastaan käsienpesuun ja wc:ssä käyntiin.
- Antakaa edellisen ryhmän poistua salista ennenkuin menette itse saliin.
- Meilahdessa ja Erkkerihallissa kaikki lopettavat harjoituksen 5 minuuttia etuajassa ja kaikki ovat poistuneet salista viimeistään siihen aikaan kun harjoitteluvuoro virallisesti loppuu. Seuraava joukkue menee sisään vasta kun edeltävä on tullut ulos.
- Ruskeasuo ja Pirkkola: Treenivaatteet voi vaihtaa katsomon yhdessä päädyssä (pitäkää etäisyyttä kenttään) ja menkää kentälle vasta kun edeltävä joukkue on mennyt ylös omalle puolelle katsomota. Ajatus on että ryhmät eivät ole lähikontaktissa toisiinsa.