

## Retningslinjer for brug af grundtræningslokalet i Brøndby gældende fra den 15. juni og frem til den 31. juli

Der er ikke andre end navngivne Team Danmark atleter og trænere der kan få adgang til træning i grundtræningslokalet i tidsrummet fra kl. 8.00 og frem til kl. 16.30!

Team Danmark udarbejder bemandingsplan med det formål at sikre at nedenstående retningslinjer bliver overholdt

Atleter booker træningstidspunkt i grundtræningslokalet i Brøndby ved at kontakte Team Danmarks sekretær Marianne Nielsen på mail [mani@teamdankmark.dk](mailto:mani@teamdankmark.dk)

Den TD medarbejder der har vagten fra kl. 8.00 i grundtræningslokalet møder lidt tidligere så vedkommende sikrer at der er rengjort, sprittet af og åbent og klar fra kl. 8.00 når atleterne møder op.

Den TD medarbejder der afslutter sidste vagt sikrer at udstyr er rengjort og sprittet af, samt at der er ryddet op.

I de tidsrum hvor der ikke er atleter og når dagen slutter, skal den der har vagten i lokalet, sikre at det benyttede udstyr er tørret/sprittet af, så det er klar til næste hold.

Følgende retningslinjer er gældende for brug af grundtræningslokalet:

- Hvis man ikke føler sig frisk, skal man blive hjemme.
- Der er åbnet for at man nu kan booke træning i grundtræningslokalet op til 3 gange om ugen.
- Atleter med specielle behov kan booke 2 sammenhængende træningsslots, hvis der er udfordringer med at kunne gennemføre den nødvendige træning på 90 min.
- Der er mulighed for at klæde om og tage bad i Idrættens Hus, men vi anbefaler fortsat at man møder op omklædt og tager direkte hjem efterfølgende.
- Adgangen til grundtræningslokalet kan foregå gennem døren overfor testlokalet, samt via døren ved klinikken (den sportsmedicinske afdeling).
- Atleterne skal som udgangspunkt fortsat holde afstand (min. 2 meter) til hinanden når de træner.
- Der må maksimalt opholde sig 15 personer i alt i grundtræningslokalet.
- Der er mulighed for at benytte cardio maskiner, såsom cykel, løbebånd mm. i grundtræningslokalet, men det anbefales fortsat at man forsøger at henlægge cardio træning udendørs.
- Atleter der træner i grundtræningslokalet, må gerne modtage supervision af en af TD's fysiske trænere, men det skal foregå på behørig afstand (min. 2 meter).
- Atleter skal spritte hænder af inden træningen påbegyndes og når træningen afsluttes
- Atleter skal omhyggeligt spritte alt udstyr af efter brug
- Alle atleter skal medbringe eget håndklæde
- Hvis man ikke har mulighed for at benytte den tildelte træningstid SKAL der meldes afbud til Marianne Nielsen på mail [mani@teamdankmark.dk](mailto:mani@teamdankmark.dk)
- Atleterne opfordres til **ikke** at tage ophold udenfor grundtræningsfaciliteten, men ankomme præcist til det aftalte tidspunkt samt forlade lokalet senest ved udløb af det tildelte timeslot.

- Børn må ikke medbringes i Idrættens Hus.

Der vil ikke være adgang til grundtræningsfaciliteten i weekender og på helligdage.

---

## Anbefalinger ved udlandsrejser

Nogle lande er så småt begyndt at åbne op for konkurrencer. Samtidig står sommerferien for døren om få uger, hvor nogle atleter og trænere har mulighed for at holde ferie. Team Danmark følger myndighedernes anbefalinger ved rejser til udlandet, og som atlet, træner eller sportschef skal du være opmærksom på myndighedernes anbefalinger ved udlandsrejser. Det gælder både ved ferierejser og rejser i forbindelse med konkurrencer.

- **Rejser i forbindelse med konkurrencer**

Regeringen vedtog den 7. maj at genåbne professionel sport. Målgruppen for genåbningen var atleter, som hovedsageligt lever af indtægter fra deres idræt, eller som er indplaceret i en af Team Danmarks atletkategorier eller figurerer i en OL/PL-bruttogruppe. Det betyder, at atleter og trænere udlandsrejser i denne sammenhæng kan sidestilles med erhvervsrejser. Rejser du som atlet, træner eller sportschef til udlandet i forbindelse med konkurrenceaktivitet, er det derfor myndighedernes anbefalinger til erhvervsrejser, som er gældende.

Erhvervsrejser anses ofte for at være nødvendige rejser, hvorfor erhvervsrejsende som udgangspunkt godt kan rejse til udlandet. Myndighederne anbefaler COVID-19-test til alle, der kommer hjem til Danmark efter erhvervsrejse. Er testen negativ, anbefaler myndighederne ikke, at man bliver hjemme i 14 dage efter hjemkomst.

- **Rejser i forbindelse med ferie**

Udenrigsministeriet fraråder alle ikke-nødvendige rejser frem til 31. august. Konkret betyder det, at hvis man vælger at holde ferie i andre lande end **Danmark, Tyskland, Norge eller Island**, betyder det 14 dage i karantæne efter returnering til Danmark. Karantænen gælder også hvis man vælger at besøge en storby i Tyskland eller Norge med mere end 750.000 indbyggere. Det gælder byer som Oslo, Berlin, Hamborg, Frankfurt, München og Köln.

Først efter 14 dages karantæne vil man kunne benytte Team Danmarks træningsfaciliteter i Brøndby og Aarhus.