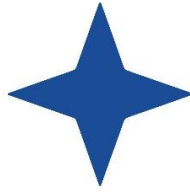


# IFK LIDINGÖ



*Uppdaterade direktiv 2020-04-02, gäller tills vidare*

## **Träning/tävling/utbildning/arrangemang under Corona tider**

Detta dokument innehåller direktiv som alla tränare, ledare och aktiva i IFK Lidingö skall följa och som tagits fram av styrelsen.

Uppdateringar sker löpande och som grund ligger direktiv från Folkhälsomyndigheten, Riksidrottsförbundet och Friidrottsförbundets.

### **Träning**

Från och med 02-04-20 sker all träning utomhus.

Undantag diskuteras med Sportchef (Anders Walther) [anders.walther@lidingofri.se](mailto:anders.walther@lidingofri.se) / 070-690 2096

#### Generella regler vid träning:

- **Kom aldrig till träning vid tecken på förkylning**
- Undvik kontakt
- Håll avstånd under träningen
- Undvik resor med kollektivtrafik under rusningstid
- Var noga med handhygien
- Rengör redskap före och efter träning (använd gärna handskar)
- Byt om hemma, inte i publika utrymmen

Vi kommer inom kort att tillhandahålla exempel på träningspass för både fys- och teknikträning utanför arena.

### **Tävling**

Från och med 02-04-20 tävlar vi bara under de premisser Friidrottsförbundet ger.

I övrigt gäller direktiven under **Träning**.

### **Utbildning**

Från och med 02-04-20 sker all utbildning utomhus och i mindre grupper.

I övrigt gäller direktiven under **Träning**.