

Hej alle,

Endelig er vi klar til sæsonstart 2020.

DIF/DCU/DGI og relevante myndigheder er onsdag kommet med nye tilpassede retningslinjer, og har samtidig givet grønt lys for, at vi igen kan mødes til træning i klubregi.

Dvs. at vi starter sæsonen op tirsdag den 19. maj – under tilpassede forhold!

Vi vil som klub selvfølgelig gøre alt for at retningslinjerne overholdes, og derfor har vi været nødt til at indføre en række tiltag – disse tiltag SKAL overholdes, såfremt man ønsker at deltage i klubtræningen – bl.a. SKAL man tilmelde sig træningsaftenen (se mere nedenfor).

Derudover er det vigtigt, at I selv vurderer, hvorvidt det er forsvarligt jer at deltage, herunder hensynstagen til, om I selv eller jeres nærmeste er i en af risikogrupperne. Man deltager naturligvis på eget ansvar i enhver henseende.

Første træning i CK Djurs regi vil som nævnt være tirsdag den 19. maj – til at starte med er der kun træning tirsdag, men hvis alt går efter planen, vil der fra uge 22 være træning både tirsdag og torsdag.

For at koordinere startsteder og tidspunkter, bliver der oprettet 4 begivenheder på Facebook.

Én begivenhed for hvert hold. For hver begivenhed vil det fremgå hvem der er Kaptajn, hvor man starter, hvornår man starter, samt hvilket hold/niveau der er tale om.

Vi kører efter samme struktur og holdinddeling som tidligere, med nedenstående inddeling og holdkaptajner. Vi starter med ca. 1 min. mellemrum, for at være sikre på, at vi ikke kommer til at ligge efter hinanden.

Hold	Kaptajn	Tlf	Mødested	Starttidspunkt
Hold 1	Jes Knudsen	25365416	Hallens P-plads	18:00
Hold 2A	Anders Bertram	25256000	Skolens P-plads	18:01
Hold 2B	Brian Sjællænder	29694699	Kirkens P-plads	18:02
Hold 3	Flemming Larsen	40636108	Brugsens P-plads	18:03

Der må maks køres i grupper af 10, og holdkaptajnen er ansvarlig for at holdet bliver delt, såfremt der er flere end 10 tilmeldte i hver gruppe.

Af praktiske årsager skal vi derfor bede jer om at tilmelde jer seneste mandag aften.

Ønsker man at deltage i træningen, SKAL man være tilmeldt begivenheden – man kan altså IKKE bare møde op ved hallen som vi plejer!

Hvad skal du gøre for at være klar til sæsonstart tirsdag den 19. maj?

1. Læs nedenstående regler og retningslinjer
2. Vurdér om det er forsvarligt for dig og dine nærmeste, at du deltager i træningen under de forhold som klubben kan tilbyde på nuværende tidspunkt
3. Vurdér dit niveau – Hold 1, Hold 2A, Hold 2B, Hold 3

4. Find begivenheden i CK Djurs gruppen på Facebook, for det hold der passer til dit niveau, og tryk tilmeld – er du ikke på Facebook kan du tilmelde dig via SMS til Holdkaptajnen
5. Mød op på lokationen der er beskrevet i begivenheden, og vær klar til at tage dine føringer

CK Djurs regler for deltagelse i holdtræning foreløbig gældende indtil 8. juni.

1. Alle regler og retningslinjer fra DIF/DCU/DGI skal til enhver tid overholdes (se nedenfor)
2. For at deltage i træningen skal man være tilmeldt begivenheden (har man ikke facebook tilmelder man sig direkte til holdkaptajnen via SMS – se tlf. numre ovenfor)
3. Bliver man syg indenfor 14 dage efter man har deltaget i træningen, skal man underrette holdkaptajnen for det hold man har deltaget på
4. Der er ingen kaffe eller adgang til klublokalet efter træningen. Vi kører direkte hjem

Uddrag af retningslinjerne fra DCU i forbindelse med praktisk afvikling af træningen:

Turkørsel i mindre grupper skal arrangeres med respekt for afstandskriteriet på 1 meter. Det anbefales, at turkørsel arrangeres således, at deltagerne ikke kører tæt med høj fysisk anstrengelse (det skal være muligt for den enkelte at føre en samtale).

Ved krævende bakker eller intervaltræning med høj intensitet køres med afstand. Gruppen samles efterfølgende igen og med afstand, indtil pulsen er faldet.

Det anbefales altså ikke at køre rulleskift eller træning med høj intensitet i grupper. I stedet kan der arrangeres individuel træning på mindre rundstrækninger, tekniktræning, sprint- og bakkeintervaller, kørsel med høj kadence eller lignende.

Ved kørsel igennem byer køres på én række, og der holdes større afstand. Ved stop, ved fx lyskryds, vejkryds og lignende fastholdes den større afstand.

Før træning

- Mød ikke op til klubtræning, hvis du eller en i din husstand har været syg i løbet af de seneste 14 dage – det gælder også, hvis du bare har haft småsymptomer, for du skal være helt symptomfri og rask, så du ikke risikerer at udsætte andre for smitte
- Mød ikke op til klubtræning, hvis du er i risikogruppen
- I må under ingen omstændigheder mødes flere end 10 personer
- Koordinator gruppeinddeling via Facebook eller lign., og hav forskellige mødesteder/mødetidspunkter for de enkelte grupper
- Planlæg træningen, så grupperne ikke risikerer at skulle overhale hinanden eller ”smelte sammen”

Under træning

- Hold minimum 1 meters afstand til hinanden til alle tider
- Kør med større afstand ved intervaller/sprint/bakketræning eller andre hårdere øvelser
- Spytt og snyd næse i dit tøj - ikke ud i luften – og gør det altid alene bag gruppen
- Medbring slange, patroner, pumpe, dækjern, vand, energi mm. til dig selv – brug ikke andres værktøj eller vand
- Fald ikke tilbage, og skift ikke gruppe ved defekt – kør hjem denne dag, hvis benene ikke er til den hurtige gruppe
- Kør gerne i mindre grupper og gerne med den samme gruppe hver gang, så i i det tilfælde, at en rytter testes positiv for coronavirus, kun behøver at lukke ned for denne

ene gruppes klubbdeltagelse og ikke for alle andre, som han eller hun kan have været i kontakt med

Yderligere info fra DCU:

[https://www.cyklingdanmark.dk/fileadmin/user_upload/Opstart af cykling i grupper 13. maj 2020.pdf](https://www.cyklingdanmark.dk/fileadmin/user_upload/Opstart_af_cykling_i_grupper_13._maj_2020.pdf)

Med venlig hilsen
Bestyrelsen