

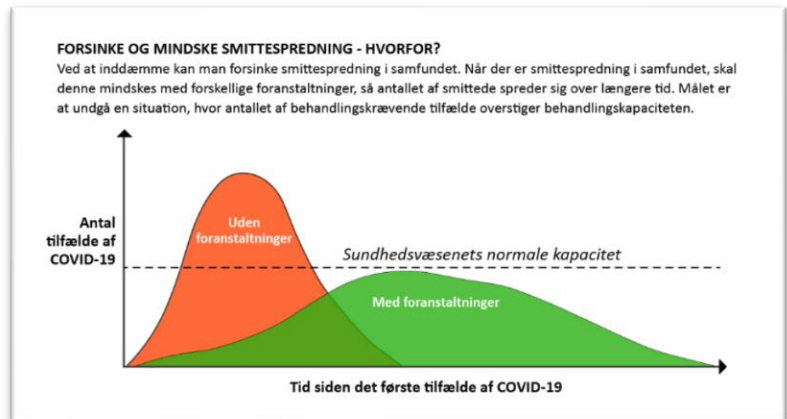


Kære alle

Som formanden tidligere har meddelt, bakker Hvidovre IF, fodboldafdelingen (moderklubben) 100% op om regeringens anbefalinger relateret til COVID-19. Der hersker ingen tvivl om, at vi alle må bakke op, hvis tiltagene skal virke. Det er derfor også vigtigt at vi alle forstår baggrunden og formålet med anbefalingerne.

Vi kan ikke stoppe COVID-19, men vi skal se, om vi sammen kan bryde smittekæderne og sænke tempoet, hvormed COVID-19 spredes. Dette for at sikre at vores sundhedssystem kan følge med.

Det handler ikke om total isolation, men sund fornuft. Mange af anbefalingerne går på at højne hygiejnen og nedsætte unødige kontakt med andre samt mindske mængden af personer der er sammen på samme tid.



Hvidovre IF, Fodboldafdelingen er i skrivende stund i fuld gang med at sikre, at vi som klub på bedst mulig måde efterlever regeringens og DIFs, DBUs samt DBUKs anbefalinger. Forbundene skriver alle, at det anbefales, at også udendørs aktiviteter lukkes ned. Dette skrives i sammenhæng med kampe, turneringer, stævner m.v. Når vi taler med de øvrige fodboldklubber, kan vi se, at det hos mange efterlader tvivl om tolkningen i f.t. træning.

Hvidovre IF, fodboldafdelingen har valgt, at alle klubaktiviteter er lukket ned. Dette gælder også struktureret træning i større grupper med tæt kontakt, som vi normalt kender den. Vi er opmærksomme på, at det for mange er rigtig ærgerligt og at det sportsligt for nogle hold kan have konsekvenser. Men vi tror på, at det er det eneste rigtige at gøre i den givne situation.

At standse alt fysisk aktivitet og træning er naturligvis heller ikke godt, hverken mentalt eller fysisk. Derfor anbefaler klubben, at alle sørger for at selvtræne, så meget som overhovedet muligt, under hensyntagen til sundhedsstyrelsens anbefalinger. Hver afdeling vil således snarest udsende træningsprogrammer og vejledning til selvtræning.

Det kan anbefales, at der etableres mindre træningsfællesskaber/-grupper, hvis nedenstående råd efterleves. Et træningsfællesskab/-gruppe behøves ikke at kræve fysisk fremmøde, men også ses som et motivationsfællesskab, hvor man holder hinanden op på de givne træningsplaner og -mål. Det er dog 100% op til den enkelte spiller, om man føler sig tryk og har lyst til at deltage i fysisk fremmøde.

For spillere i talentakademiet er der en klar forventning om selvdisciplin og selvtræning min. 4 gange om ugen af min. 1 times varighed. Her vil blive etableret træningsfællesskaber/-grupper an op til 4 personer, som mødes med deres træner virtuelt og træner, motiverer og evaluerer på træningerne. I de tilfælde træningsplanen/-indholdet tillader det i f.t. nedenstående retningslinjer kan fysisk fremmøde også etableres.

venlig hilsen

Jacob Kornerup

Sportslig ansvarlig



Klubbens gode råd for at beskytte sig selv og andre mod smitte:

1. Sørg for at du i din træning efterlever Sundhedsstyrelsens generelle anbefalinger om hygiejne og kontakt.
2. Selvtræn alene eller i grupper af maks. 4 personer.
3. Træner du sammen med andre, sørg for at hold afstand – min. 2 meter. Dette gælder også hvis du f.eks. står i kø for at træne frispark eller sparke på mål.
4. Undgå håndtryk, kindkys og kram – begræns den fysiske kontakt.
5. Vask dine hænder tit eller brug håndsprit – særligt før og efter træning.
6. Host eller nys i dit ærme – ikke dine hænder.
7. Hvis du er det mindste i tvivl om du fejler noget, skal du under ingen omstændigheder træne med andre.
8. Det er dog 100% op til den enkelte spiller, om man føler sig tryk og har lyst til at deltage i fysisk fremmøde.



Er du/i i tvivl eller har du/i spørgsmål så står vores afdelingsledere og trænere altid til rådighed for råd og vejledning.

Retningslinjer fra DIF, DBU, DBUK samt Sundhedsstyrelsen – se næste side.



DIF: Regeringen anbefaler kraftigt, at indendørs idræt lukkes ned i to uger. DIF bakker op om anbefalingen og opfordrer desuden til, at idrætsforeningerne lukker ned for udendørsaktiviteter i samme periode.

DBU: Vi aflyser alle DBU Breddes aktiviteter i de næste to uger og opfordrer alle vores klubber til at følge myndighedernes anbefalinger og regler

DBUK: Vi opfordrer desuden vores klubber til at lukke ned for aktiviteter de kommende to uger og ellers følge myndighedernes anbefalinger og regler.

Sundhedsstyrelsen: Beskyt dig selv og andre mod coronavirus/COVID-19

Her er 5 gode råd for at beskytte sig selv og andre mod smitte:

1. Vask dine hænder tit eller brug håndsprit
2. Host eller nys i dit ærme – ikke dine hænder
3. Undgå håndtryk, kindkys og kram – begræns den fysiske kontakt
4. Vær opmærksom på rengøring – både hjemme og på arbejdspladsen
5. Hvis du er ældre eller kronisk syg – hold afstand og bed andre tage hensyn

Sundhedsstyrelsens strategi

Smitten er nu så udbredt i Danmark, at der ikke grundlag for særskilte indsatser eller tests alene på baggrund af forudgående rejsehistorie. Alle borgere bør følge Sundhedsstyrelsens generelle råd for at begrænse smitte.

På baggrund af situationen er Sundhedsstyrelsen er nu overgået til en afbødningsstrategi og målretter indsatserne mod begrænsning af sygdommens konsekvenser.

Vi forsøger dels at forebygge, at alt for mange bliver smittede på samme tid, og dels at beskytte de særligt sårbare grupper i risiko for alvorlig sygdom.

Det gør vi ved følgende tiltag:

- Forebyggelse af smittespredning i samfundet, herunder generelle anbefalinger til borgerne
- Beskyttelse af ældre og sårbare grupper, herunder særlige anbefalinger til sårbare grupper
- Prioritering af sundhedsvæsenets ressourcer til dem, der får behov for sygehusbehandling, herunder ved ændrede anbefalinger af, hvem der skal testes.