

Så starter den fælles onsdagstræning igen. Men ikke helt som vi plejer.

På basis af de aftaler, der er indgået mellem DIF og myndighederne om opstart af visse udendørs idrætsgrene, har DOF lavet nogle regler for klubtræninger.

På basis af dette har bestyrelsen for OK Syd besluttet at genoptage klubtræninger fra den 13. maj i Als Nørreskov. Men det bliver ikke som vi plejer.

Betingelserne er:

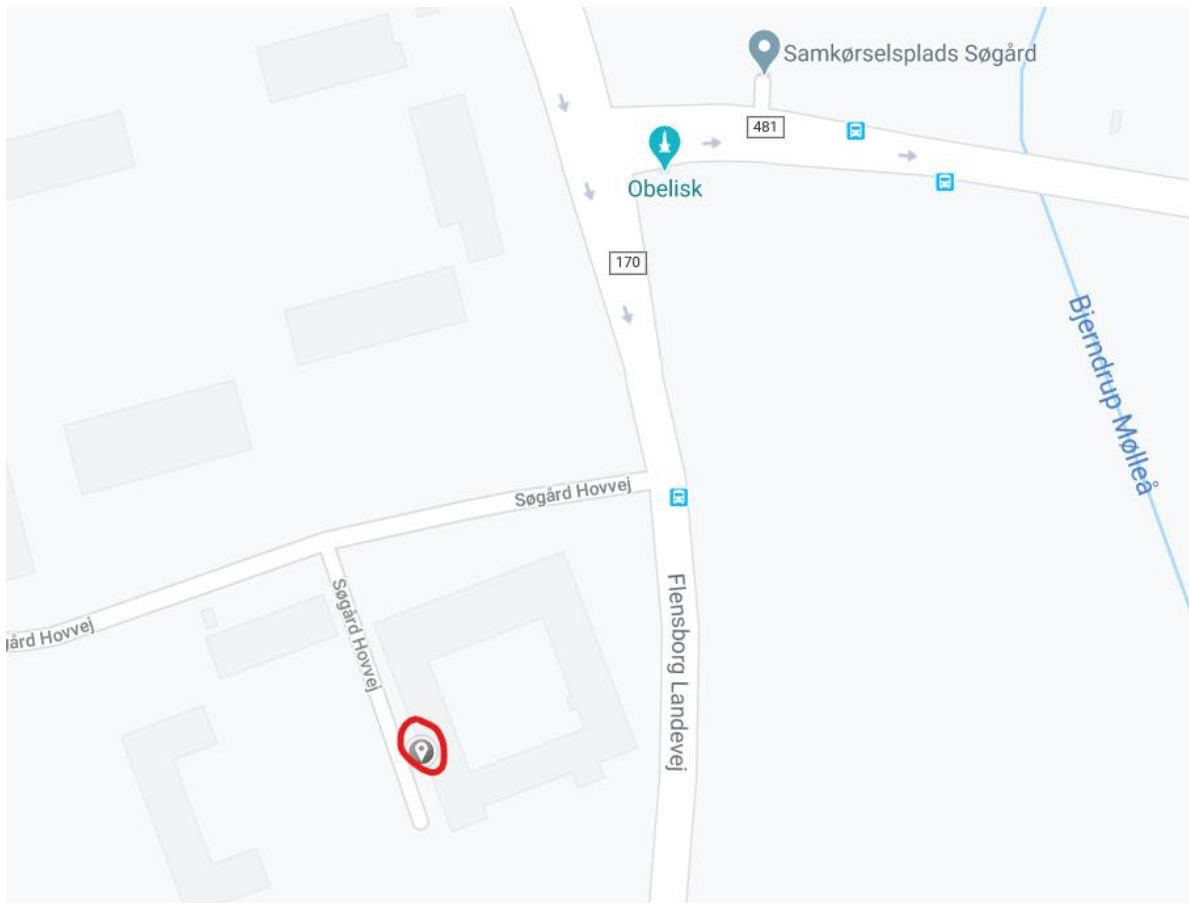
- Fremmøde skal ske mellem kl. 17 og 19. I opfordres til ikke at komme kl. 17, men at fremmøde spredes i hele tidsrummet.
- Der vil være postskærme i skoven, men ingen SI enheder. Postskærmene må ikke berøres.
- Banerne kan på forhånd ses på <https://oksyd.dk/> inden start og man bør bestemme sig hjemmefra hvilke bane man vil løbe for at begrænse smittefare via kort.
- Der kan ikke løbes med "skygge" medmindre man er i samme familie.
- Tidtagning foregår manuelt med banelæggers armbåndsur og notering på træningslisten.
- Der skal holdes 2 meters afstand.
- Der vil være håndsprit ved start.
- Når man er kommet i mål går man til sin bil straks efter at have registreret sig. Ingen eftersnak. Brug gerne håndsprit igen.
- Se de generelle retningslinjerne fra her: <https://do-f.dk/dansk-orienterings-forbund/nyhed/8028-abning-for-tilpassede-traeningslob>

Ud over den velkendte 2-meter regel gælder også, at personer med symptomer på sygdom, helbredsmæssige svækkelser eller høj alder ikke bør deltage. Det fremgår ikke af DOFs vejledning, hvad man forstår ved høj alder. Bestyrelsen har overladt det til hvert enkelt medlem selv at træffe denne beslutning ud fra egen opfattelse af grundkondition, robusthed og eventuelle helbredsmæssige svækkelser.

#### **Til banelæggerne:**

Da vores print ordning med EUC er lukket pt., så kan der printes kort ved Bendt Bossen i Søgårdlejren. Proceduren er at sende PDF filerne til print til Bendts arbejdsmail med angivelse af hvor mange man skal bruge af hvert kort. Sendes til [HVS-U-FS-01@mil.dk](mailto:HVS-U-FS-01@mil.dk) samt til Karsten [kj21@stofanet.dk](mailto:kj21@stofanet.dk) som lægger det på o-track og <https://oksyd.dk/>

Bent lægger kortet til afhentning i "Vagten" i Søgaard. Der er et bord lige inden for døren hvor han lægger dem i en kuvert. Man skal ikke advisere nogen, men blot gå ind og hente kuverten, se næste side. Eventuelt afhentning kan aftales med Ove Pedersen.



klubtræning starter op igen 2020-05-01 fh