

## Vejledning til opstart af træning i mindre grupper (max. 10 personer)

Denne vejledning anviser forslag til, hvordan cykelklubber kan opstarte cykling i mindre grupper under hensyntagen til myndighedernes gældende retningslinjer og restriktioner.

Restriktionerne for forsamlingsloft er maksimalt 10 personer (kaldet "forsamlingsloft"), og Sundhedsstyrelsens retningslinjer har et afstandskrav på 1 meter.

Vejledningen kan **ikke** bruges til afholdelse af konkurrencer eller elite-træning.

Vejledningen kan bruges af bestyrelsen til eksempelvis planlægning og afholdelse af cykelklubbens motionsture på landevej og på transportstykker til og fra MTB-spor, og den kan i begrænset omfang bruges til træning af motionister.

Bestyrelsen i cykelklubben bør altid holde sig orienteret om den seneste version af denne vejledning på Danmarks Cykle Unions hjemmeside.

Vejledningen er udarbejdet på baggrund af den aktuelle viden Danmarks Cykle Union har fra bl.a. DIF, myndigheder m.fl. Husk altid at overholde myndighedernes retningslinjer, restriktioner og påbud!

Bestyrelsen skal som minimum forholde sig til nedenstående 5 punkter i forbindelse med genåbningen af klubtræningen:

- 1) **Forsamlingsloftet** - antallet af forsamlede personer
- 2) **Afstanden** mellem de forsamlede personer (1 meter)
- 3) **Interaktionen** mellem rytterne
- 4) **Forberedelse og planlægning** af træningen
- 5) **Det hele i praksis** – gode råd, overvejelser og retningslinjer

Disse fem punkter uddybes på de følgende sider.

## 1. Forsamlingsloftet

Forsamlingsloftet på 10 personer skal altid overholdes – både ved mødesteder, på cykelturen, ved bagerstop, ved opsamlinger og ved afslutning.

## 2. Afstandskriteriet

Afstandskriteriet på 1 meter skal altid overholdes – ved mødestedet, under turen og under træningen.

## 3. Interaktionen mellem deltagerne

Klubben bør planlægge aktiviteter, hvor deltagerne mindst muligt blandes – og så vidt muligt kører i de samme grupper fra gang til gang.

## 4. Forberedelse og planlægning

Danmarks Cykle Union anbefaler at klubben omhyggeligt forbereder og planlægger den praktiske gennemførelse af træningen. Vær specielt opmærksom på:

- Klare retningslinjer på skrift (hjemmeside, Facebook, mail, sms etc.)
- Gentagende, præcis og anvisende kommunikation til medlemmerne
- Forhåndstilmelding til aktiviteter – også alm. motionsture
- Evt. skiltning ved mødesteder og lignende
- På turen – ansvarsfordeling og anvisninger på, hvordan I kører samme

## 5. Praktik

### Tilmelding

Medlemmerne tilmelder sig sin gruppe - fx på klubbens hjemmeside, som begivenhed på Facebook eller i en Messenger-tråd for gruppen. Medlemmerne skal på forhånd vide, hvilken gruppe de hører til, og hvordan gruppen findes – fx:

”Kære medlem - du er tilmeldt Hold 3, Gruppe 2, xxxdag kl. xx.xx. Kom tidligst 10 minutter før afgangstidspunktet. Du finder Hold 3, Gruppe 2 i nordlige hjørne. Din turlleder xxxx står med et tydeligt gult skilt med hold og gruppenummer. Find hurtigt din gruppe ved ankomst, og lad venligst (men bestemt) være med at kontakte andre – heller ikke kortvarigt til en hilsen.”

Den ansvarlige for hver enkelt gruppe (kaptajnen) skal på forhånd have kendskab til, hvem der møder op til gruppen. Kaptajnen bør ankomme som den første i gruppen.

Det skal kommunikeres tydeligt til alle medlemmer, at de skal være friske og fri for sygdomssymptomer – også mindre gener som sløj, ondt i hovedet, muskel- og ledsmerter, snue m.m. – og at de ikke må tilhøre en risikogruppe.

## Mødested og ankomst

Mødestedet skal meldes klart ud i mail, sms, sociale medier, nyhedsbrev og/eller hjemmeside.

Der skal være tilstrækkelig med areal til, at medlemmerne kan ankomme sikkert og med afstand.

En gruppe må maksimalt bestå af 10 personer inkl. turlleder/kaptajn.

Danmarks Cykle Union anbefaler at benytte mødesteder med god plads (også til evt. parkering) og helst steder, der ikke "forstyrres" af andre forbipasserende (gående, cyklister, biler m.m.).

Ved møde på parkeringspladsen holdes der afstand med minimum 1 meter til hinanden.

Når træningen planlægges, bør ruterne være forskellige eller også skal de hurtigste grupper køre først, så grupperne ikke risikerer at indhente hinanden under træningen.

Det er for:

- At forhindre at grupperne "klumper sig sammen" i et kryds
- For at undgå at en gruppe overhaler en anden
- At signalere til omverdenen, at vi følger retningslinjerne

## Afvisning

Den ansvarlige kaptajn skal afvise medlemmer, hvis der møder mere end 10 medlemmer til starttidspunktet.

Man kan evt. lave aftaler med en eller flere ekstra kaptajn(er) og mødested(er), der kan tage "overskydende" medlemmer.

Et bestyrelsesmedlem kan med fordel være til stede og træffe beslutninger som at afvise eller anvise medlemmer, hvis der er for mange eller der er tvivl om tilmelding m.m.

## Klubhus, omklædning og bad

Der må ikke være adgang til klubhuset, og der arrangeres ikke omklædnings- og badefaciliteter.

## Hygiejne

Undgå al fysisk kontakt med andre – hold altid 1 meters afstand.

Husk god håndhygiejne – vask hænder og hav gerne håndsprit med på turen.

## Retningslinjer for praktisk afvikling af træningen (turen)

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.

Følgende retningslinjer er offentliggjort på Danmarks Cykle Unions sociale medier:

### 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 e.lign., og hav forskellige mødesteder/mødetidspunkter for de enkelte grupper
- Planlæg træningen, så grupperne ikke risikerer at skulle overhale hinanden eller ”smelte sammen”
- Mød op omklædt

### Under træning

- Hold minimum 1 meters afstand til hinanden til alle tider
- Kør med større afstand ved intervaller/sprint/bakke-træning eller andre hårdere øvelser
- Spyt og snyd næse i dit tøj - ikke ud i luften – og gør 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 klubdeltagelse og ikke for alle andre, som han eller hun kan have været i kontakt med

Tag hjem umiddelbart efter træning.