

Specifikke anbefalinger for beachvolley

- Husk at følge med i de generelle retningslinjer fra sundhedsmyndigheder, DIF/DGI m.m.
- Træningen foregår i faste træningsforløb med faste træningsgrupper, der ikke må overstige 8 spillere samt evt. 1 træner pr. bane.
- Træningsgrupper opdeles i hold, af faste makkerpar på 2-3 personer. Øvelser forsøges i videst muligt omfang tilrettelagt så det er de faste makkerpar, som laver øvelser sammen.
- Øvelser tilrettelægges, så det sikres, at der minimum er 2 meters afstand mellem alle deltagere. Det er tilladt at inddrage smash/blokade i træningen, men det anbefales, at øvelser tilrettelægges således, at den nære kontakt bliver så minimal som muligt.
- Ved spiltræning må der kun være 2 hold på banen samtidigt; ét på hver side af nettet. Ved eksempelvis tekniktræning kan banen opdeles således, at der er flere end 4 spillere aktive samtidigt, dog maksimalt 4 spillere på én side af nettet.
- Træner skal holde sig på afstand af deltagerne; ingen kontakt med bolde, net mm.
- Ved skift af træningstid mellem to træningsgrupper undgås der kontakt, og fast inventar, der skal justeres ved berøring, samt redskaber og remedier til baneklargøring, skal afsprittes mellem træningspas. Sørg samtidigt for, at der er god tid mellem træningsgrupperne, så den gruppe der forlader banen er væk inden den nye træningsgruppe skal ankomme.
- Deltagere medbringer:
 - Egen håndsprit og holder en høj standard for hygiejne før/under/efter træning.
 - Det anbefales at det er træningsgruppens egne bolde som benyttes. Hvis det ikke er muligt, så kan der benytte fælles bolde.
 - Én klud/håndklæde pr. deltager til aftørring af sved – medbragt af deltageren selv.
 - En separat klud/håndklæde til aftørring af bold – medbragt af deltageren selv.
- Deltagere skal undgå fysisk kontakt og high fives før/under/efter træning.
- Det anbefales, at deltagerne ikke rører sig selv i ansigtet under træningen.
- Hygiejne af hænder, arme og bolde foretages før, under og ved afslutning af træning (anbefalet minimum hvert 15 minut og ved hver naturlig pause).
- Spillernes tasker og andet udstyr holdes adskilt med god afstand mellem tingene ved banen, gerne minimum 2 meter.
- Personer, som tilhører den særlige risikogruppe, bør ikke deltage i beachvolleytræning på nuværende tidspunkt, hverken som spiller eller som træner/leder.
- Al planlagt træning er frivillig. Det er især vigtigt over for unge spillere at fremhæve, at man ikke skal føle sig forpligtet til at deltage, hvis man er utryk.
- Det er på ingen måde tilladt at komme til træning, hvis man er syg, og ved ukendt sygdom skal man være symptomfri i 48 timer inden træning kan genoptages.