**Restriktioner inför träningarna på Heds arena**

Nu börjar fotbollssäsongen men för att vi ska kunna få träna och spela är det viktigt att alla följer de rekommendationer som gäller. Dessa kan komma att ändras med kort varsel.

\*Den som är sjuk, även milda symptom, ska inte delta i aktiviteter alls utan stanna hemma till och med två dagar efter tillfrisknande. Vid bekräftad Covid-19 ska det dessutom gått minst sju dygn med symptomfrihet innan återgång till fysisk aktivitet för att minimera smittrisk och minska risken för hjärtmuskelinflammation.

\*Barnen kommer ombytta.

\*Vi delar inte vattenflaskor.

\*Varje lag har tillgång till handsprit samt eget material.

\*Vi undviker träningsmoment med stillastående köer

\*Vi håller avstånd till varandra (förutom den närkontakt som är en naturlig del av spelet)

\*Vi reser till och från aktiviteten individuellt

**\*Inga föräldrar eller andra anhöriga är på plats utan enbart ledare och spelare. Hämtning och lämning sker på parkeringen.**