

Gældende retningslinjer for brug af grundtræningslokalet i Brøndby

Der er ikke andre end navngivne Team Danmark atleter og trænere der kan få adgang til træning i grundtræningslokalet i tidsrummet fra kl. 8.00 og frem til kl. 16.30

Team Danmark udarbejder bemandingsplan som har til opgave at sikre at nedenstående retningslinjer bliver overholdt

Atleter skal booke træningstidspunkt for at må benytte grundtræningslokalet samt cardio i Brøndby. Det foregår ved at kontakte Team Danmarks sekretær Marianne Nielsen på mail mani@teamd danmark.dk

Hvis man opholder sig i grundtræningslokalet eller i cardio i bordtennishallen og ikke har booket tid, vil man blive bedt om at kontakte Marianne for at blive skrevet på planen. Hvis ikke dette sker må man ikke opholde sig i lokalerne!

Den TD medarbejder der har vagten fra kl. 8.00 i grundtræningslokalet møder lidt tidligere så vedkommende sikrer at der er rengjort, sprittet af og åbent og klar fra kl. 8.00 når atleterne møder op.

Den TD medarbejder der afslutter sidste vagt sikrer at udstyr er rengjort og sprittet af, samt at der er ryddet op.

Hvis der træningstider, hvor der ikke er atleter der har booket træningstid, vil der ikke være en vagt til stede!

I tidsrummene mellem træningstiderne, hvor der ikke er atleter og når dagen slutter, skal den der har vagten i lokalet, sikre at det benyttede udstyr er tørret/sprittet af, så det er klar til næste hold.

Følgende retningslinjer er gældende for brug af grundtræningslokalet:

- Hvis man ikke føler sig frisk, skal man blive hjemme.
- Der er mulighed for at booke træning i grundtræningslokalet/cardio op til 3 gange om ugen.
- Atleter med specielle behov kan booke 2 sammenhængende træningsslots, hvis der er udfordringer med at kunne gennemføre den nødvendige træning på 90 min.
- Der er mulighed for at klæde om og tage bad i Idrættens Hus, men vi anbefaler fortsat at man møder op omklædt og tager direkte hjem efterfølgende.
- Der er mulighed for at benytte cardio maskiner som opvarmning i grundtræningslokalet, såsom cykel, løbebånd mm., men har man behov for kredsløbstræning skal man benytte cardiomaskinerne som står i bordtennishallen. Det anbefales dog fortsat at man forsøger at henlægge cardio træning udendørs.
- Adgangen til grundtræningslokalet kan foregå gennem døren overfor testlokalet, samt via døren ved klinikken (den sportsmedicinske afdeling).
- Adgangen til lokalet med cardioudstyret (enden af bordtennishallen) må kun foregå via trappen ved herrer omklædningen. Man skal henvende sig hos den der har vagten i grundtræningslokalet for at få adgang til cardio.
- Atleterne skal som udgangspunkt fortsat holde afstand (min. 2 meter) til hinanden når de træner.
- Atleter der træner i grundtræningslokalet, må gerne modtage supervision af en af TD's fysiske trænere, men det skal foregå på behørig afstand (min. 2 meter).
- Atleter skal spritte hænder af inden træningen påbegyndes og når træningen afsluttes
- Atleter skal omhyggeligt spritte alt udstyr af efter brug
- Alle atleter skal medbringe eget håndklæde til brug ved træning
- Hvis man ikke har mulighed for at benytte den tildelte træningstid **SKAL** der meldes afbud til Marianne Nielsen på mail mani@teamd danmark.dk
- Atleterne opfordres til **ikke** at tage ophold udenfor grundtræningsfaciliteten, men ankomme præcist til det aftalte tidspunkt samt forlade lokalet senest ved udløb af det tildelte timeslot.
- Børn må ikke medbringes i Idrættens Hus.

Der vil ikke være adgang til grundtræningsfaciliteten/cardio i weekender og på helligdage!