

COVID 19 RETNINGSLINJER FOR ORGANISERT TRENING



Retningslinjer for organisert trening Søreide IL

Denne instruksjonen gir retningslinjer for etterlevelse av Helsedirektoratets, Bergen Kommune og NFF sine anbefalinger gjennomførelse av organisert trening under Covid 19 pandemien. Instruksjonen er midlertidig og gjelder inntil myndighetene og/eller kommunen endrer sine anbefalinger. Det er de samme reglene som gjelder for uorganisert trening, derfor antar myndighetene at ved å gjennomføre organisert trening vil man sikre etterlevelsen av anbefalingene.

Det enkelte lag og spillere avgjør på eget grunnlag om de ønsker å gjennomføre organiserte treninger under pandemien, dersom treninger gjennomføres skal instruksjonen følges uten unntak.

Lagleder er ansvarlig for at trenere, spillere og spillernes foreldre er kjent med innholdet i denne instruksjonen uavhengig av om laget gjennomfører treninger.

1. Retningslinjer for organisert trening i Søreide IL
2. Bergen Kommune sine regler
3. NFF Fotballens koronavettregler

1. Retningslinjer for organisert trening i Søreide IL.

Klubbens retningslinjer kommer i tillegg til Bergen Kommune og NFF sine regler for å tydeliggjøre en praktisk etterlevelse av disse.

- a) Lag som vil starte opp med organiserte treninger skal melde fra om dette til football@soreideil.no i forkant.
- b) Klubben kjøper inn desinfiseringsmiddel til alle lagene som skal trene. Dette må hentes ut før treninger starter. Avtales ved henvendelse til football@soreideil.no
- c) Originale treningstider er gjeldende, med følgende begrensning; Trening skal startes 10 minutter etter oppsatt tid og avsluttes 10 minutter før oppsatt tid. Dette for å unngå at spillere og trenere fra 2 lag er i området rundt eller på banen samtidig.
- d) Forberedelse før trening starter;
 - a. Banen deles inn i slik at hver gruppe på 5 personer har et område på minimum 10 meter x 15 meter (tilsvarende 3'er bane). Det skal være minimum 3 meter mellom hvert område.
 - b. Alle baller som skal brukes desinfiseres/vaskes med vann og såpe.
 - c. Spillere og trenere skal desinfisere hender.
- e) Før treningen starter skal reglene gjennomgås med spillerne.
 - a. Ved brudd på en av reglene skal treningen midlertidig stoppes og reglene gjennomgås på nytt med alle spillerne før aktivitet startes opp igjen.
 - b. Ved gjentatte brudd på reglene skal treningen avsluttes.

COVID 19 RETNINGSLINJER FOR ORGANISERT TRENING



- f) Det skal være minimum 1 voksen tilstede for hver 9. spiller.
Eksempel; 1-9 spillere – 1 trener, 10 -18 spillere – 2 trenere, 19- 27 spillere – 3 trenere.
- g) Dersom ballen går fra et område til et annet skal en spiller fra det andre området sparke ballen tilbake, dette for å unngå flere enn 5 spillere i samme område.

2. Bergen Kommune sine regler;

Ved tilrettelegging og utøvelse av aktivitet gjelder disse reglene:

1. Deltakerne skal til enhver tid holde minst to meters avstand.
2. En gruppe kan bestå av maksimalt fem personer inkludert trener.
3. Ved aktiviteter for barn og unge, skal det være en voksenperson til stede som har ansvar for at aktiviteten utøves i samsvar med anbefalinger fra offentlige helsemyndigheter.
4. Det skal ikke brukes fellesgarderober/fellesdusjer.
5. Deltakerne kan ikke berøre samme gjenstand.
6. De generelle smittevernreglene om god hånd- og hostehygiene skal overholdes.
7. Det må ikke forekomme spyting.
8. Aktiviteten skal utøves på en forsiktig måte for å unngå skader.
9. Det oppfordres til å benytte alternativer til kollektivtransport i forbindelse med reise til og fra idrettsaktiviteten.

COVID 19 RETNINGSLINJER FOR ORGANISERT TRENING



3.NFF Fotballens koronavettregler



FOTBALLENS KORONAVETTREGLER



Det bør være **en voksenperson** til stede per gruppe.



Ikke være flere enn fem per gruppe; Fire spillere + en trener/leder/voksen



Alltid **to meters avstand** eller mer



Det er **ikke tillatt med aktiviteter** hvor spillerne kjemper om ballen eller på annen måte er i fysisk nærkontakt med hverandre



Husk at **ballen er en potensiell smittekilde** og må rengjøres med såpe før og etter bruk



Ikke ta på ballen med hendene og unngå heading



Kjeglere og annet utstyr bør **håndteres av en og samme person** gjennom hele aktiviteten



Felles garderobes skal ikke benyttes.



Husk **gode hygienerutiner** i forbindelse med aktiviteten, god tilgang på Antibac og rutiner for grundig vask av hender, før og etter aktiviteten.

HUSK Å SE FOTBALL.NO FOR SISTE ANBEFALINGER

STERKERE SAMMEN