

OPPDATERT INFORMASJON OM ORGANISERT TRENING

Denne instruksen er utarbeida etter retningslinjer frå Norges Fotballforbund og Helsedirektoratet! Viktig at de held dykk oppdatert ellers om anbefalingar, smittevernstiltak og utviklinga framover. Det kjem stadig ny informasjon i situasjonen me er i. Uansett viktig at de held dykk til dei instruksane me gir her, til anna informasjon frå Klubben er gitt. HALD DYKK OPPDATERT! www.fotball.no

Klubben understrekar at oppstart av trening er frivillig for både trenarar og spelarar! Det er full forståelse om nokon velger å ikkje bli med no under desse omstendighetane me er i.

Til foreldre

Me oppmodar om at de snakkar med ungane om desse reglane og at det er viktig at dei blir fulgt. Det kan vera at trenarane treng hjelp på øktene, blant anna som observatør og/eller til andre oppgåver som vask/håndtering av utstyr! Ta kontakt med trenarane om det er noko det lurar på i forhold til treningane.

Viktige punkt

- Sekkar skal plasserast med 1 meters avstand. Ansvarlig/trenar henviser plass desse kan ligge.
- Ha respekt for at lag før dykk får avslutta og eventuelt rydda opp etter si økt. Det her skal gå begge vegar, pass treningstida!
- ALLTID 1 meter avstand eller meir! Dette gjelder før, under og etter trening!
- ALLE skal følge Fotballens koronavettreglar
- IKKJE lov å møte til trening viss de er sjuke eller har antydning til luftvegsinfeksjonar



Gjennomføring av trening

- Maks 20 personar innad i ei gruppe. Er de fleire på trening enn dette, må gruppene skiljast.
- Minst 1 ansvarlig vaksen/trenar pr gruppe på 20, som ser til at smittevernsreglane blir fulgt!
- Anbefalar å dele inn i mindre grupper og fleire ansvarlige. Størrelsen på gruppene må de tilpassa alder, modning og kva som passar best i forhold til øvelsane de har planlagt.
- For dei yngste barna (6-8 år) BØR det vera små grupper. Ventar på oppdatert veileidar.
- Be gjerne foreldre om hjelpa til som observatør/medhjelpar, vask av utstyr etc.
- Legg opp øktene med tanke på at spelarane ikkje skal kjempe om ballen og/eller kjem fysisk i kontakt med kvarande.
- God planlegging, godt samspel og positiv holdning bidreg til kjekke økter for både trenarar, ansvarlige og spelarar
- Som trenar/ansvarlig er de viktige forbilder for ungane/ungdomen. Vis respekt for smittevernsreglane og ha ei positiv og tydelig rolle!
- Spelarar som gjentek brudd på reglane etter advarsel, skal bli sendt heim



Keepertrening

- Maks to keepere pr. gruppe!
- Innad i gruppa, så er det kun keeper og eventuelt keepertrenar som skal ta i ball/ballar gjennom heile økta.
- Keeper/keepertrenar må bruke egne hanskar, ikkje spytte i hanskaner eller ta seg i ansiktet

UTSTYR

Det bør vera ein person i kvar gruppe som skal håndtere utstyr som kjepler etc. gjennom heile økta.

Utstyr som ball og kjepler skal vaskast før og etter trening med såpe og vatn, det bør vera ein ansvarlig til å gjere dette. Denne oppgåva kan godt andre enn trenarane ta seg av på rulling, som for eksempel foreldre. Det er kommen på plass ein container til å vaske utstyr. Zalo, antibac og nøkkel til å opne kran er i boden. Hugs å legge dette på plass igjen.

Dersom spelar har med eigen ball, er dei sjølve ansvarlege for reinhald av ball før og etter trening.



Fotballens koronavettregler

- En fotballbane regnes som et offentlig sted, og det skal maks være 50 personer tilstede.
- Det skal være en definert ansvarlig ved all organisert trening som påser at aktiviteten er i henhold til smittevernreglene.
- Maks 20 spillere per gruppe. En leder per gruppe som påser at aktiviteten er i henhold til smittevernreglene.
- Alltid en meters avstand eller mer, både innad i gruppen og til eventuelle andre grupper. Det gjelder også ved oppmøte og inndeling av grupper.
- 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
- Kun keeper kan ta på ballen med hendene
 - Maks to spillere (keepere) per gruppe (+ eventuell keepertrener) kan ta på ballene gjennom hele økta, gitt at de bruker egne keeperhansker.
- Unngå heading
- Kjegler og annet utstyr bør håndteres av en og samme person gjennom hele aktiviteten
- Felles garderober 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.

Anbefalte grenser for antall spillere / ledere på:

11-er bane: 50 spillere/ledere
7/9-er bane: 25 spillere/ledere
5-er bane: 15 spillere/ledere
Ballbinge: 6 spillere

