



**Til:** Klubben sine medlemmer

**Tema:** Trening under Koronasituasjonen

### **Innledning:**

*Kjære alle spillere, foreldre, frivillige, trenere og tillitsvalgte.*

*Nå skjer det ytterligere oppmykning av de strenge restriksjonene knyttet til aktivitetene våre.*

*Som dere kanskje har fått med dere består mange av de rammene som er kjente under koronasituasjonen, men oppmykningene gjør det lettere for oss som klubb å gjennomføre aktivitetene våre på en mer forutsigbar måte. På bakgrunn av siste dagers endringer ønsker vi, fra klubben sin side, å informere dere om rammene for gjennomføring av aktivitet hos oss.*

*Dette er en spesiell situasjon for alle, og vi tror at det blir viktig at vi er rausere med hverandre, spesielt de som nå starter opp med aktivitet for første gang siden koronasituasjonen inntraff. Det kan føles litt rart og unaturlig i starten, men de som har trent en stund forteller om at det går overraskende kjapt å tilpasse seg reglene. I Snøgg Fotball har vi verdien "inkludering", "raushet" og "fellesskap", og vi ønsker å løfte frem dette som en rettesnor for hvordan vi skal oppføre oss på treningsfeltet fremover.*

- Vi er **inkluderende** og sier ifra på en vennlig og støttende måte hvis noen glemmer seg.
- Vi er **rause** nok til å forstå at alle kan glemme seg eller gjøre feil. Vi forstår også at kanskje ikke alle kan, eller vil, trene.
- Vi klarer dette i **fellesskap**

*Hanne Thürmer, styreleder*

### **Generell informasjon**

En koronahåndbok har blitt presentert for alle klubbene som tilbyr barne- og ungdomsaktivitet i Norge av Norges fotballforbund. Vi baserer gjennomføringen på denne håndboken.

Her finner du håndboken som er utarbeidet av NFF: <https://www.fotball.no/tema/nff-nyheter/2020/fotballens-koronahandbok-er-klar/>

Under har vi valgt å liste opp de viktigste punktene dere må forholde dere til i forbindelse med aktivitet i klubben vår:

- Treningene gjennomføres alltid i henhold til gjeldende retningslinjer. Lagets trener skal alltid være oppdatert på disse. Gjeldende retningslinjer kommuniseres også på klubbens hjemmeside: <https://snoggfotball.no/>
- Klubben har et ansvarlig styre og har videre valgt at disse personene kan nås for spørsmål om koronasituasjonen:
  - Klubben sin ansvarlige person; Ola Wårås, tlf 40213200
- Hvert lag har en kontaktperson og denne ansvarlige finner du her: [Link til oversikt over kontaktpersoner pr.lag](#)



- Selv om barna nå kan spille mot hverandre, så er det fremdeles en-meters regelen som gjelder før og etter trening og i drikkepauser.
- Ofte er det under den uformelle aktiviteten før, under og etter trening at vi har lettest for å glemme oss. Ikke vær redd for å si fra hvis noen kommer for nære.
- Lagene følger denne aktivitetsplanen: [Link til aktivitetsplan/Link til banekalender](#). Vi har lagt inn 15 minutters pause mellom treninger for å hindre kontakt mellom ulike lag og treningsgrupper. **Ingen barn møter tidligere enn 5 minutter før trening!**
- Dersom noen med overlegg bryter reglene, kan disse bli bortvist fra treningen.
- Alle skal forholde seg til følgende:

### **1. Syke personer skal holde seg hjemme**

### **2. God hånd- og hostehygiene og forsterket renhold**

### **3. Holde minst en meters avstand og redusere kontakt mellom personer**

- All håndtering av utstyr knyttet til aktivitet, ikke baller, skal kun skje av ansvarlig for aktiviteten. Førstehjelpsutstyr skal følge den ansvarlige for aktiviteten.

#### **Gruppeinndeling:**

- Hver treningsgruppe består av maksimalt 20 spillere.

#### **Før dere drar på trening:**

- Syke personer skal holde seg hjemme. Du kan trene selv om noen i hjemmet ditt har symptomer på luftveisinfeksjon, men ikke hvis de har sannsynlig eller bekreftet covid-19. Dette kan være vanskelig å vite, så vi ber dere være forsiktige med å komme på trening hvis dere tror symptomene til familiemedlemmet kan skyldes korona.

I disse tilfellene kan det være lurt å ha en åpen kommunikasjon med klubben.

Klubben kan ikke kreve å få vite om smitte, men for å ivareta alle og ha gode rutiner for smittevern, er det ønskelig.

- Gå på do hjemme før du drar på trening. Garderober vil være stengt. Klubbens trenere har nøkkel til et toalett, men vi ønsker å begrense bruken til det aller nødvendigste.
- Skift til treningsutstyr hjemme. Husk å ta med skift slik at du kan ta på tørt tøy etter trening, dette vil kunne forhindre at du blir forkjølet.
- Vi oppfordrer alle som kan til å gå eller sykle til trening. Samkjøring bør unngås.
- Før du drar hjemmefra, vask hendene godt med såpe og vann.
- Ta med drikkeflaske merket med navn og ferdig fylt opp med vann hjemmefra.



- Inngang til fotballanlegget på Sport er hovedinngangen ut mot idrettshallen, utgangen er ved garderoben ut mot baksiden av anlegget.

### **Under trening:**

- **Møt opp maks 5 minutter før trening.** Der blir du møtt av trener som tar imot dere, sørger for nok avstand mellom ventende spillere, og forklarer innholdet i dagens økt.
- Trenerne ankommer trening i god tid før oppstart og organiserer utstyr slik at det er klart til treningsstart.
- Trenerne er strenge på å overholde treningstiden, slik at man unngår trengsel ved overgangen mellom ulike treninger.
- Lagene har korona-ansvarlig som går med gul vest på treningsanlegget som vil overse at retningslinjene overholdes. Disse har myndighet til å bortvise personer som ikke følger smitteverntiltakene fra anlegget.

### **Etter trening**

- Forlat treningsanlegget umiddelbart etter at treningen er avsluttet.

### **Spørsmål**

- Hvis dere har spørsmål eller kjenner dere utrygge - snakk med treneren på laget deres.

Vi gleder oss til å se dere på feltet. Lykke til med treningen.