

GOD AKTIVITET I TRYGGE RAMMER

Fotball under Koronapandemien

August 2020



Innhold



Bakgrunn og formål

Koronavettregler, Koronahåndboken
og Koronavettkurs

- Kamp
- Kampverten
- Trening
- Turnering
- Reiseavstander
- Spilleren

Klubben



Endelig er vi i gang med kamper for barn og ungdom, men vi venter fortsatt på grønt lys for våre seniorspillere.

Pandemien er krevende for alle.

Gradvis åpner samfunnet igjen, men trusselen om smitteoppblomstring er fortsatt over oss.

Alle i idretten er opptatt av at aktiviteten skjer innenfor trygge rammer.

Ansvar for godt smittevern ligger på oss alle. Vi skal ha kunnskap om smitte og forstå hvilke forholdsregler vi må ta for å holde smittespredningen under kontroll.

Det er avgjørende at vi sammen skaper den trygge rammen vi alle er opptatt av, og at vi - spesielt når mange nå senker skuldrene og lever tilnærmet normale liv - er bevisste på de forholdsreglene som holder viruset på avstand.

Denne presentasjonen er ett viktig bidrag til dette.

Den gir klubben en oversikt over hvordan vi kan spille fotball og samtidig være med å begrense smittespredningen i samfunnet.

Fotballens smittevernregler er basert på Helsemyndighetenes anbefalinger og består av tre elementer:

- Koronavettreglene
- Koronahåndboken
- Koronavettkurset

Til sammen gir dette føringer og råd om hvordan klubben på en forsvarlig måte kan ivareta smittevernet og forebygge eksponering for og spredning av smitte hos alle involverte i fotballen - både på og utenfor banen.

Smitte kan likevel oppstå selv om de anbefalte smitteverntiltakene gjennomføres. De anbefalte tiltakene vil bidra til å begrense smittespredning i samfunnet. Helsevesenet tar seg av medisinsk hjelp og anbefalinger dersom det likevel oppstår smitte.

Klubben er navet i fotball-Norge og klubben må være sjef også for smittevern. Fotball betyr mye for mange og ved å følge fotballens smittevernregler har klubben gode muligheter og for å skape god og viktig aktivitet i trygge og smittefrie rammer.

De tre viktigste smittevernprinsippene



De viktigste prinsippene for hele samfunnet nå og for alle i fotballen er:

- Syke personer skal holde seg hjemme
- God hånd- og hostehygiene og forsterket renhold
- Holde minst en meters avstand og redusere kontakt mellom personer



Føler du deg syk,
bli hjemme.



Husk gode **rutiner**
for håndhygiene.



Alltid **minst en meters avstand**
så lenge vi ikke spiller fotball.

Fotballens smittevern



Smittevern for breddefotballen består av 3 deler:

1. [Koronavettregler](#) – er de overordnede retningslinjene.
2. [Koronahåndboken](#) – beskriver hva vi mener i praksis. Her finner du blant annet kapitler om kamp- og turneringsgjennomføring.
3. [Koronavettkurset](#) – er et obligatorisk smittevernskurs for alle over 13 år.

På fotball.no finner du spørsmål og svar som utdyper regler og retningslinjer

Spørsmål og svar

Vi oppdaterer løpende informasjon på disse sidene. Om du fortsatt har spørsmål du ikke finner svar på, bruk skjemaet nederst på siden eller [dette skjemaet](#). Vi svarer så fort vi kan.

Spørsmål og svar administrasjon	Spørsmål og svar arrangement	Spørsmål og svar aktiviteter
> Hva gjelder for gjennomføring av årsmøtet? > Vil det bli et felles	> Vil klubber kunne motta kompensasjon for tapte arrangementsinntekt er?	> Fotballens koronavettregler > Hvor lenge er kamper og turneringer utsatt?

FOTBALLENS KORONAVETTREGLER



Føler du deg syk,
bli hjemme.



Det bør være **en leder**
tilstede per gruppe som
påser at aktiviteten er
i henhold til fotballens
koronavettregler.



En gruppe skal være
fast over tid, anbefalt
minimum en uke,
og **ha maks 20 spillere**.



Endring av faste grupper
kan gjennomføres etter
et **opphold i aktivitet på**
minst to dager.



Ballen, kjegele og annet
utstyr **skal rengjøres**
jevnlig.



Bruk av **garderober er**
tillatt, forutsatt forsterket
renhold.



Husk gode **rutiner**
for håndhygiene.



Barn og unge **under 20 år**
kan kjempe om ballen, så
lenge det er innad i faste
grupper.



Alltid **minst en meters**
avstand så lenge vi ikke
spiller fotball.



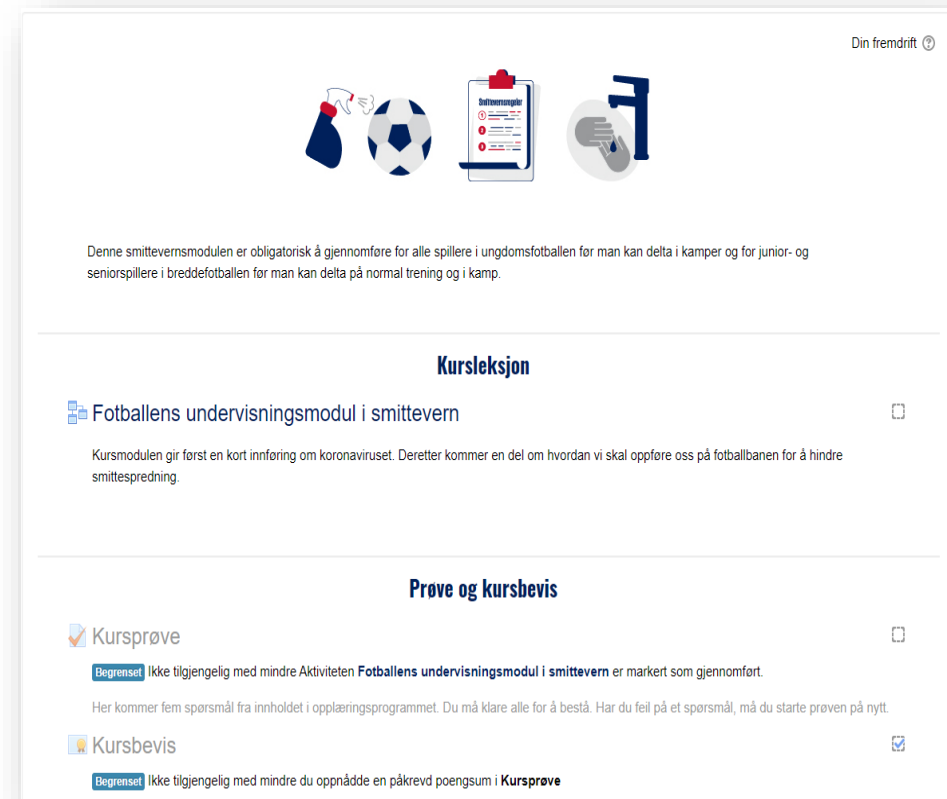
Unngå unødvendig
nærkontakt i form av high
fives, jubling i klynge osv.

Fotballens Koronavettkurs

Hvordan gjennomføre i klubb



Hvorfor smittevern kurs?



Kunnskap og smittevern i regi av NFF, kretser og klubber er et effektivt våpen mot smittespredning og avgjørende for at vi kan ha fotballen i gang over hele landet.

Ta din del av ansvaret, gjennomfør undervisningen og bruk kunnskapen du får aktivt både på og utenfor banen!

Denne smittevernsmodulen er obligatorisk å gjennomføre for alle spillere i ungdomsfotballen før man kan delta i kamper, og for seniorspillere i breddefotballen før man kan delta på normal trening og i kamp.

Hvordan gjennomfører vi?



Det er klubbens ansvar at alle spillere fra det året de fyller 13 år og oppover har gjennomført Fotballens Koronavettkurs.

Kurset er personlig, men kan med fordel gjennomføres sammen med resten av laget og støtteapparat. Viktig at hver deltager kjenner sitt personnummer, og har en mailadresse og ett mobilnummer (kan være foreldre/foresattes). Når kursleksjon og kursprøve er gjennomført, vil kompetansen bli synlig på den enkelte person i fotball.no

For å gjennomføre kurset har vi laget en lettfattelig brukerveiledning som tar deltageren gjennom hvert skritt, denne finner du her:

<http://www.fotball.no/koronavettkurs>

Det er viktig at kursprøven gjennomføres for å få godkjent kompetanse!

Kurset kan tas på både PC og mobiltelefon, lykke til!

Alle som er syke eller har symptomer skal bli hjemme.

Alle personer tilstede på kampen skal registreres med navn og telefonnummer.

- Hvert lag registrere sine spillere og sitt støtteapparat og eventuelle tilskuere.
- Listen over de som var tilstede beholdes i 10 dager etter kampen, for mulig smittesporing.
- Kampverten skal påse at dette gjøres og eventuelt gjøre dette for eget lag.

Maks 200 personer på et fotballanlegg samtidig, dette gjelder spillere og publikum. Trenere, ledere, dommere og andre funksjonærer som står for gjennomføringen av kampene regnes ikke som en del av deltakerantallet. Se regler for baneinndeling på neste slide.

Begrens antall personer som blir med på kamp utover laget til et minimum.

Lag og publikum skal holde seg innenfor sine oppmerkede områder.

Regelen om en meters avstand gjelder også på innbytterbenken og på reisen til og fra kamp.

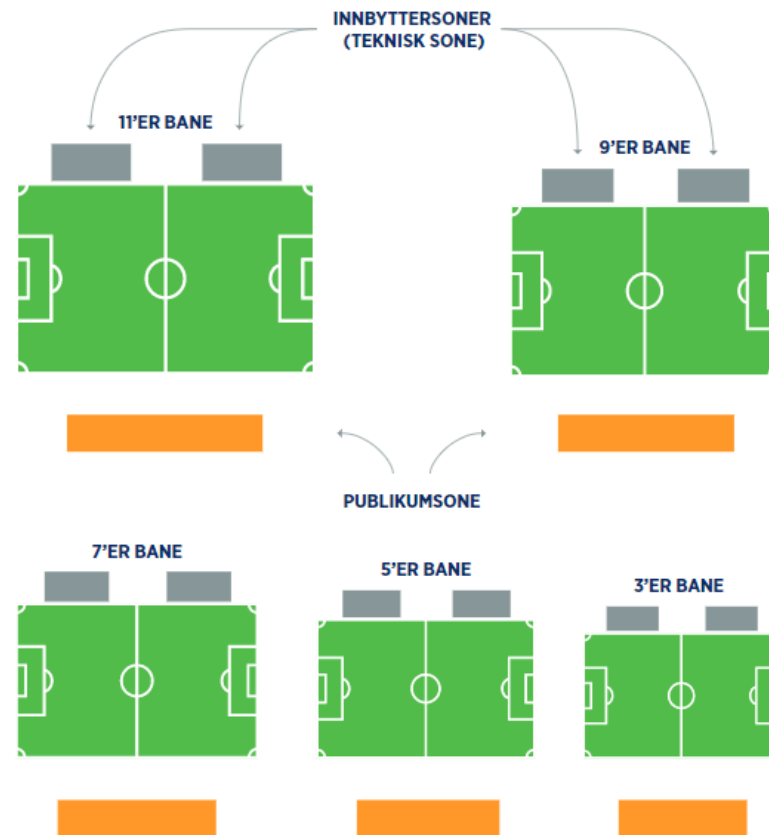
Det skal være faste grupper på maksimalt 20 spillere, som på trening. Det anbefales å holde på de faste gruppene over en periode på minst en uke.

Det er lov til å bytte på de faste gruppene etter en periode, men forutsatt ett opphold på minst to dager mellom aktivitetene.

Regler for baneinndeling



REGLER FOR BANEINNDELING



BANER OG SONER MÅ MERKES TYDELIG.

Avstand: Det skal være minimum 2 meter avstand mellom hver bane, inklusiv innbyttersoner og publikumsoner.

HUSK Å SE FOTBALL.NO FOR SISTE ANBEFALINGER

STERKERE SAMMEN

Med banen menes kamparealet og innbyttersonene.

Med anlegget menes summen av baner, innbyttersoner, publikumssoner, garderober, kiosk o.l som har samme adresse.

Dersom det deles anlegg med flere idretter skal fotballavdelingen være ansvarlig for fotballaktiviteten i tråd med NFFs retningslinjer.

NFF anbefaler at aktiviteten i idrettslag med flere idretter som bruker samme idrettsanlegg koordineres gjennom hovedlaget.



SJEKKLISTE: KAMP



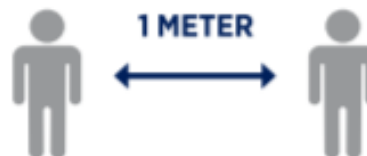
Lagene er klare over **når og hvor kampen spilles**, samt hvilke **regler som gjelder** på anlegget.



Hjemmelaget har en **kampvert som følger opp rammene for gjennomføringen** av kampen.



Alle **personer tilstede på kampen er registrert** med navn og telefonnummer.



Vi holder **avstand fra hverandre** utenfor kampen.



Banen er merket opp med innbyttersoner og publikumssone og det er avstand til andre baner.

GENERELLE SMITTEVERNTILTAK FRA HELSEDIREKTORATET

Syke personer skal **holde seg hjemme** | **God hånd- og hostehygiene** og forsterket renhold | **Holde minst en meters avstand** og redusere kontakt mellom personer.

Kampvertrollen har blitt enda viktigere som følge av Koronapandemien

Hjemmelaget skal stille med en [kampvert](#) til alle kamper.

Kampvertens hovedansvar er å påse at kampen gjennomføres etter retningslinjene beskrevet i [Koronahåndbokens kapittel for kampfjennomføring](#) herunder særlig:

- Merking av bane med tilhørende soner. [Se regler for baneinndeling.](#)
- Sørge for at alle på kampen forholder seg til 1metersregelen så lenge de ikke spiller selv.
- Sørge for at alle tilstede på kampen er registrert med navn og kontaktinfo.
 - Vi anbefaler at hvert lag registrerer sine for seg.
 - Registreringen skal beholdes i 10 dager etter kampen for mulig smittesporing.

Trening



Spillere som er syke eller har symptomer skal ikke møte på trening.

Det er lov å trene med kontakt for spillere 19 år og yngre.

Treningsgruppene skal være faste og på maksimalt 20 spillere. Det anbefales å holde på de faste gruppene over en periode på minst en uke.

Det er lov til å bytte på de faste treningsgruppene etter en periode, men forutsatt ett opphold på minst to dager mellom aktivitetene.

Spillerutviklingstiltak og lignende på tvers av grupper og klubber anbefales ikke, skal det gjennomføres gjelder regelen om opphold i aktivitet på minst 2 dager.

Treningskamper er tillatt, under forutsetning av at man følger retningslinjene for [kampgjennomføring](#).



SJEKKLISTE: TRENING



Det bør være **en leder tilstede per gruppe** som påser at aktiviteten er i henhold til fotballens koronavettregler.



En gruppe skal være **fast over tid**, anbefalt **minimum en uke**, og **ha maks 20 spillere**.



Endring av faste grupper kan gjennomføres etter et **opphold i aktivitet på minst to dager**.



Ballen, kjepler og annet utstyr **skal rengjøres jevnlig**.



Bruk av **garderober er tillatt**, forutsatt forsterket renhold.



Barn og unge **under 20 år kan kjempe om ballen**, så lenge det er innad i faste grupper.



Unngå unødvendig nærkontakt i form av high fives, jubling i klynge osv.

GENERELLE SMITTEVERNTILTAK FRA HELSEDIREKTORATET

Syke personer skal **holde seg hjemme** | **God hånd- og hostehygiene** og forsterket renhold | **Holde minst en meters avstand** og redusere kontakt mellom personer.

Turnering



Med turnering menes arrangement hvor ett eller flere lag spiller flere kamper på samme anlegg, over en eller flere dager.

Syke personer skal holde seg hjemme.

Alltid minst 1 meters avstand så lenge vi ikke spiller kamp.

Det totale antall personer på fotballanlegget samtidig, skal ikke overstige 200 stk, dette gjelder spillere og publikum. Trenere, ledere, dommere og andre funksjonærer som står for gjennomføringen av kampene og turneringen regnes ikke som en del av deltakerantallet.

Det er mulig å gjennomføre flere arrangementer på samme dag, men det totale antall deltakere på fotballanlegget samtidig skal ikke overgå 200 stk. I tillegg må ikke deltakerne på disse arrangementene blandes på noen måte. Arrangementene skal være separate og avsluttet før et nytt starter. Det anbefales et opphold på 1,5 timer mellom arrangementene og kontaktflater skal rengjøres grundig. De ansvarlige for gjennomføringen av arrangementene kan være de samme for begge arrangementer.

Arrangørklubben er ansvarlig for at alle personer på fotballanlegget er registrert med navn og telefonnummer.

Registreringen skal beholdes i 10 dager for mulig smittesporing.

Arrangørklubben bør i samarbeid med lokal helsetjeneste ha en plan for hvordan mistenkt smittede skal håndteres.

Viktig info vedrørende kampgjennomføring og reise



Viktig hovedprinsipp: Fotballen følger sine 18 kretsgrenser, som nasjonalt sett er mer finmasket enn 11 idrettskretser. Det begrenser reising.

Med det følger disse vilkår for klubber og lag:

- Klubber deltar i ordinært seriespill i sin tilhørende fotballkrets.
- Turneringer og treningskamper kan gjennomføres innenfor rammen av sin tilhørende idrettskrets*
- Regionale- og interkretsserier må gjennomføres innenfor rammen av idrettskrets**
- Nasjonale serier må gjennomføres innenfor rammen av idrettskrets***

(*) For klubber/lag i NFF Oslo og NFF Hålogaland gjelder fotballkretsens grenser

(**) For klubber/lag i NFF Oslo og NFF Hålogaland gjelder fotballkretsens grenser.

(***) Lag (med samtlige spillere) fra NFF Oslo som spiller kamper innenfor Viken IK vil være forhindret fra å spille kamper mot øvrige lag som spiller kamper i NFF Oslo.

Som spiller er det veldig viktig at du kan og forholder deg til dette:

Er du syk er du hjemme

- Er du syk eller har symptomer må du holde deg hjemme av hensyn til alle andre. Klubb og trener må minne på og oppfordre spillerne til å overholde dette.

God hånd- og hostehygiene og forsterket renhold

- Ha med din egen drikkeflaske på trening og kamp. Ikke del den med andre. Vask treningsklærne ofte.

Holde minst en meters avstand og redusere kontakt mellom personer

- Fysisk kontakt er tillatt under 19 år, men unngå unødvendig nærkontakt som for eksempel feiring i klynge, high fives, klemming osv.
- På innbytterbenken og i tilskuersonen gjelder 1 meters avstand.
- Prøv å begrense antall personer du er i nærkontakt med så langt det er mulig. Tren i faste grupper.

Ta [Fotballens koronavettkurs](#)

Kjenne til [Fotballens koronavettregler](#) og vite at du finner mer info i [Koronahåndboken](#)



SJEKKLISTE: DOMMER

Dommeren er en del av kampen og skal være med på å sikre en trygg kampgjennomføring. Dommeren skal under Covid-19 bidra med følgende:



Melde forfall til hjemmelaget ved sykdom, eller kretsen der kretsen er de som har satt opp dommer.



Oppfordre lagene til å **unngå unødvendig nærkontakt** ved stopp i spillet.

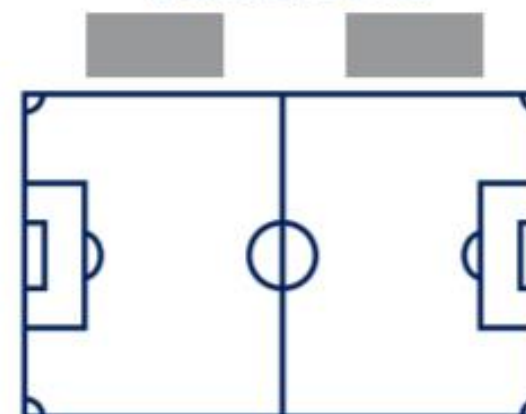


Kommunisere at bytter bør skje ved det respektive lags innbyttersone.



Hjelp til slik at Fair play-hilsen gjennomføres **uten håndtrykk**.

INNBYTTERSONER
(TEKNISK SONE)



PUBLIKUMSONE

Kontroller at nødvendige soner er oppmerket.

GENERELLE SMITTEVERNTILTAK FRA HELSEDIREKTORATET

Syke personer skal **holde seg hjemme** | God hånd- og hostehygiene og forsterket renhold | **Holde minst en meters avstand** og redusere kontakt mellom personer.



Klubbens ledelse

- har det overordnede ansvaret for at all aktivitet skjer i henhold til Fotballens koronavettregler.
- skal være kjent med og være oppdatert på Fotballens koronavettregler og Koronahåndboken.
- Sørge for at alle klubbens spillere, trenere, dommere og ledere tar Koronavettkurset.

Alle trenere skal være godt informert om NFFs og klubbens retningslinjer

Maksimalt 200 personer på et fotballanlegg samtidig

Alle lag skal ha kampvert tilstede på hver hjemmekamp

Garderobeanlegg kan åpnes forutsatt forsterket renhold

Forsterket renhold på utsatte områder



Toaletter og vaskeservanter må rengjøres minimum daglig ved daglig bruk. Tørk over flater som toalettsete, kran på servanten, dørhåndtak mv. regelmessig, avhengig av hvor hyppig det er i bruk.



Hyppig berørte kontaktflater, for eksempel dørhåndtak, stoler og andre gjenstander som ofte berøres bør rengjøres hyppig, avhengig av antall personer som bruker lokalet/området, lokalets/områdets størrelse mv.



På steder der det selges eller inntas mat og drikke bør man være ekstra oppmerksom på godt renhold.



Søppel bør tømmes regelmessig.



Det skal tilrettelegges for minst 1 meters avstand i garderobe, sauna og dusj.



Se Folkehelseinstituttets nettsider for mer informasjon om [rengjøring og desinfeksjon](#).

**NFF Nordland anbefaler våre klubber som drifter garderobene selv om å holde disse stengt hvis man ikke har rutiner som kan ivareta kravene som stilles.
Lag som har lang reisevei oppfordrer til å ta kontakt med hjemmelag for å høre om eventuelle garderobemuligheter.**