

SMITTEVERNVEILEDER STRANDBYGDA IL



FORORD/INNLEDNING

Dette dokumentet inneholder retningslinjer for ordinær trening i Strandbygda IL.

Retningslinjene er ment å være spisse nok til at de reduserer smittefaren, og enkle nok til at de kan etterleves.

I retningslinjene er det lagt vekt på:

- Retningslinjene følger i det store og hele «Protokoll for breddeidrett», utarbeidet av Norges Skiforbund (15. oktober 2020).
- Retningslinjene skal være enkle og tydelige og regulere aktiviteten på en måte som reduserer faren for smittespredning i klubben, men også fra klubben og til omverdenen.

1.0 ANSVAR

Det er styret i klubben sitt ansvar at all aktivitet i klubben skjer i samsvar med idrettens så vel som offentlige myndigheters krav.

Det er trenerne våre sitt ansvar å planlegge og gjennomføre aktivitet som er i samsvar med de gitte retningslinjer.

Det er utøver og utøvers foresatte som er ansvarlig for at den enkelte utøver retter seg etter de krav som stilles for deltagelse på trening.

2.0 SMITTESCENARIER

Ved symptomer på sykdom skal du som utøver, trener eller støtteapparat holde deg hjemme og ikke delta på trening eller andre aktiviteter. Dette gjelder selv ved milde luftveissymptomer.

Dersom utøver, trener eller andre personer i støtteapparatet får påvist covid-19 skal klubben få beskjed om dette og klubben vil forholde seg til råd og pålegg fra kommunehelsetjenesten.

Kontaktperson Strandbygda L:

Lene Faraasen, mobil 950 77 636 eller e-post: lenefaraasen@gmail.com

Ved smitte er det kommunehelsetjenesten som har ansvar for oppfølging og for å beslutte nødvendige tiltak. Kommunehelsetjenesten definerer hvem som er nærkontakter til den syke og om det er behov for informasjon til andre. Hvis det skulle være behov for ytterligere tiltak er det kommunehelsetjenestens oppgave å vurdere og evt. gi pålegg om dette.

3.0 SMITTEFOREBYGGENDE TILTAK

- A. Om du føler deg syk – hold deg hjemme – alltid.
- B. God hånd- og hostehygiene skal praktiseres på trening og arrangement – alltid.
- C. Hold avstand

Husk at alle skal følge 1 – meters regelen – til enhver tid. Unntaket er fysisk kontakt i trenings- og konkurranseaktivitet for utøvere, hvis aktiviteten ikke kan gjennomføres innenfor 1-meters regelen.

3.1 HYGIENETILTAK

Alle som deltar på trening skal desinfisere/vaske hendene før treningen starter og når man forlater treningen.

- Det er treners ansvar at alle som møter på trening desinfiserer og/eller vasker hendene før treningen starter og når man forlater treningen.
- Det er utøvers ansvar å møte med rene hansker ved trening ute på høst og i vintersesongen.

Alle som deltar på trening skal:

- Praktisere allment godt smittevern før, under og etter hver treningsøkt
- Unngå hånd til ansikt
- Unngå håndhilsning, klemming, «feiring» og annen unødvendig fysisk kontakt.
- Hoste i albuekroken.

3.2 RAPPORTERING

Ved smitte skal utøveren eller deres foresatte umiddelbart rapportere dette til klubben.

Klubben skal følge retningslinjer gitt i «Smittevernprotokoll for breddeidrett», samt de allmenne retningslinjene.

4.0 OPPLÆRING OG INFORMASJON

Klubben har valgt NIFs e-læring om smittevern for å sikre at klubbens styre, trenere, utøvere har kunnskap om gjeldende smittevernregler.

- Klubbens styre, trenere og ledere skal gjennomføre [NIFs e-læring om smittevern](#).
- Utøvere fra og med gruppe 4 (født 2008) og oppover skal gjennomføre [NIFs e-læring om smittevern](#). Vi anbefaler at de yngste tar kurset sammen med en voksen.

5.0 TRENING

Følgende gjelder for hver treningsøkt i Strandbygda IL:

1. Ikke møt på trening hvis du er syk og meld straks fra til leder/trener hvis du blir syk under trening. Trener/leder rapporterer til klubbens kontaktperson.
2. Vask eller desinfiser hendene før treningen starter og praktiser allment godt smittevern før under og etter hver treningsøkt. Ved bruk av hansker skal disse være rene.
3. Vi skal søke å ikke overstige 20 i hver treningsgruppe og minst 2 leder/trenere per gruppe.
4. Ved felles informasjon på onsdager skal hver gruppe stå samlet og det skal være minimum 2 meter mellom hver treningsgruppe. Trenerne kan også velge å gi informasjon gruppevis, gruppene møter da på hvert sitt oppmøtepunkt, på stadion.
5. Trenere skal registrer oppmøte, både av trenere og utøvere. Dette gjelder for hver eneste trening og gjøres skriftlig for gruppe 1 – 4 og digitalt for gruppe 5.
6. Unngå så langt det er mulig å blande utøvere over og under 20 år i samme treningsgruppe
7. Tilfeldig og kortvarig fysisk kontakt under treningsaktivitet er tillatt for utøvere under 20 år.
8. Ikke host, nys eller spytt innenfor 2m avstand til en annen person og bruk engangstørk ved behov
9. Begrens kontakt mellom hånd og ansikt og berør minst mulig av felles utstyr og gjenstander.
10. Ved bruk av felles utstyr, forsøk i størst mulig grad å bruke hansker ved berøring.
11. Testløp kan gjennomføres som en del av treningen og regnes ikke som et eget arrangement.
12. I Strandbygda dusjer vi hjemme, vi benytter ikke felles dusjanlegg.
13. Meld fra til trener/leder hvis du blir syk i perioden mellom treninger.
14. Annet støtteapparat og foreldre registrerer sitt oppmøte på skistadion ved å registrere seg ved hjelp av QR-koden som er hengt opp på skihytta.

6.0 SAMLINGER OG SKIRENN

Samlinger og skirenn kan gjennomføres for utøvere i alle aldre så lenge arrangør følger myndighetenes- og NIF sine anbefalinger og begrensninger for slike arrangement. NSF's koronaveileder for klubber og kretser legges til grunn. Strandbygda skal utarbeide egen smittevernveileder ved både samlinger og skirenn i regi av klubben.

Klubben skal i forkant:

- Sørge for at det er gjort gode smittevernvedtak og tiltak på stedet før samlingen eller skirennen gjennomføres. Gjøre alle deltagere kjent med innholdet i denne veilederen i god tid før renn eller samling.

Elverum, 18. oktober 2020

Lene Faraasen
styreleder Strandbygda IL.