

Sportsklubben Træff – «Koronatrening»

Sportslig utvalg har innstilt på en trinnvis gjenåpning av organisert og uorganisert trening for håndball og fotball. Planen følger nasjonale retningslinjer med noen lokale tilpasninger. Trenere og lagledere orienteres i rimelig tid før deres lag skal tilbake til trening, slik at det er mulig å forberede spillere og foreldre og planlegge oppstarten.

Forutsetninger for organisert og uorganisert trening

ORGANISERT TRENING:

Den trinnvise gjenåpningen beveger seg fra eldst til yngst. Oppstart av neste trinn avhenger av hvordan det foregående har fungert. I evalueringen vurderes 1) utbyttet av treningen, 2) om treningsregler overholdes og 3) om slik trening er realistisk å få til for yngre.

Følgende **smitteforebyggende tiltak** skal overholdes:

- Spillere som ikke er friske eller har symptom på forkjølelse, holder seg hjemme.
- Treningsgruppa er sentral; Den består av maks 5 personer i samme, med minimum 1 meter avstand mellom hver person. Trener er én av de 5. Kun én spiller i hver gruppe kan ta ballen med hendene. Trenerne sørger for at treningsgruppene er tydelig adskilte dersom flere grupper trener på samme sted.
- 1-metersregelen gjelder også i «garderobetida» før og etter trening.
- Maksimumsantallet spillere på banen skal overholdes. Uorganisert aktivitet må vike dersom den organiserte aktiviteten krever hele banen.
- Ikke del på utstyr som medfører risiko for smitteoverføring (eks. som involverer heading, kast, matter).
- I håndball tas egen ball med til trening. Ingen bruk av klister.
- Drikkeflaske oppbevares i den enkeltes bag under treningen.
- Unngå felles kjøring til trening (familie er unntak).
- Ingen garderober eller fellesarealer inne skal brukes.
- Desinfiseringsmiddel for hender og utstyr skal være tilgjengelig. Alle skal 'sprite' hendene før og etter trening. Eget hygieneskiv er tilgjengelig.

UORGANISERT TRENING:

Sportsklubben Træff som har ansvaret for aktiviteten som foregår på Kvam og Cecilienfryd. Det settes opp plakater med smittevernregler ved banene.

Merk:

- Maksimumsantallet for banene skal overholdes.
- Træffspillere har fortrinn på disse banene. Fortrinnsretten fungerer slik:
 - Organisert Træff-trening går foran uorganisert (uorganisert trening viker).
 - Træffmedlemmer går foran ikke-medlemmer (ikke-medlemmer viker).
- Spillere under 18 år bør ha med voksenfølge.
- Cecilienfryd er delt i 4 soner og Kvam er delt i 2 soner. Maksimum 1 gruppe pr. sone.

- Hver gruppe har maksimum 5 personer i gruppa med minimum 1 meters avstand mellom hver person.
- Ikke dele på utstyr (unngå headinger, kaste ball, dele matte etc. med hverandre).
- Lagledere og trenere forsikrer seg om at reglene som gjelder for uorganisert aktivitet når ut til foreldre, slik at foreldrene kan bidra til at smittevernstiltakene fungerer.
- Voksne som oppholder seg på og rundt banene oppfordres til å si ifra dersom de ser at regler brytes.
- Det settes opp plakater ved banene med regler og soneinndelinger.

Dersom reglene ikke overholdes, kan banene bli stengt!

PRAKTISK (organisert trening):

- Banebooking:
Gjøres fortløpende.
Reknesbanen og Molde Idrettspark: Bjørnar Eltervåg
Cecilienfryd og Kvam: Dordi Storvik
- Hvem er ansvarlig for den enkelte treningsøkten, både sportslig og smitteforebyggende?
 - Det er trenerne som er ansvarlige for planlegging og gjennomføring av treninga. Smitteforebyggende tiltak er en del av rutinen. Eventuelle hjelpetrenere (eks. foreldre) må gis tilstrekkelig informasjon til at de kan lede sine respektive grupper på en god og forsvarlig måte.
- Hvordan forberede utøverne før trening?
 - Her må trenere/lagledere formidle reglene gjennom lagets virksomme kanaler. God, tydelig og forbilledlig kommunikasjon reduserer risiko for egne fortolkninger av regler og retningslinjer.
- Hva er de største risikoene når det gjelder smitte spredning på vår trening?
 - Dråpesmitte og kontaktsmitte, som forebygges gjennom:
 - Å unngå fysisk kontakt mellom spillerne/trenere/foresatte,
 - Overholde 1 meters avstand,
 - Desinfisering før og etter trening
- Hva skjer hvis noen blir skadet?
 - Avklar hvem som tar ansvar for medisinsk utstyr og som kan gi spilleren instruks/veiledning ved mindre alvorlige skader. 1-metersregelen gjelder

fortsatt. Ved alvorligere skade må man vurdere om man ringer 113 eller om for eksempel familie henter spilleren.

- Hva skjer hvis utøvere bryter reglene underveis?
 - Først påminnelser, og ved gjentakende brudd gis advarsel. Utøvere som ikke greier å følge forskriften, kan ikke delta på trening. Dersom det er et gruppeproblem, opphører treningene for gruppen.
- Reknesbanen:
 - Reknesbanen har parkering på Sellanrå skole. Kommer du på sykkel, sparkesykkel, e.l. settes disse i området bak innbytterbenkene. Ingen skal sykle på banen.