



Tiltak for smittevern EIF Håndball

Navn:	Tiltak for smittevern EIFH
Godkjent av :	Leder EIF og kommunelege
Ansvarlig:	Leder Håndball
Sist oppdatert:	11.05.20



Hvorfor denne smitteverns veilederen

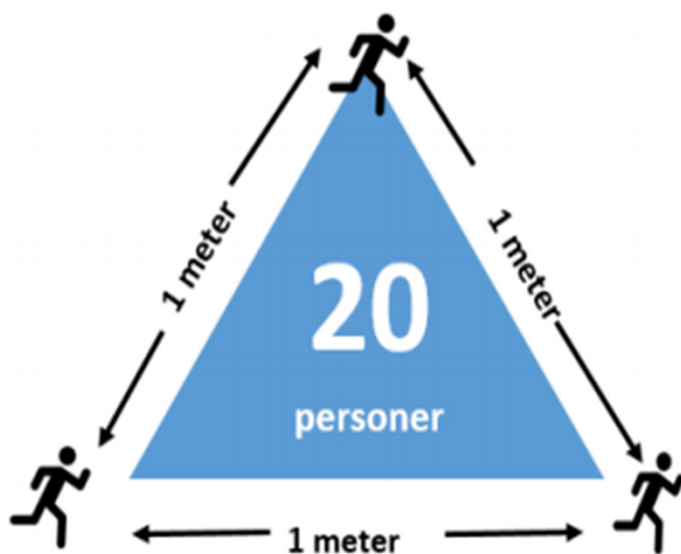
- Vi i Enebakk IF Håndball mener det er viktig for folkehelse, rekruttering og samhold at vi åpner for trening for våre utøvere. Derfor lager vi denne smittevernfolderen som skal implementeres hos alle lag i vår organisasjon. Vi mener det er viktig med tydelige regler og grenser på hva som er lov og hvilke retningslinjer som følges av den enkelte utøver og trener. Dersom spillere og/eller trenere bryter retningslinjene som er gitt i denne veilederen, vil all aktivitet opphøre og anlegg stenges.

Idrettslaget må følge anbefalingene fra offentlig myndigheter

- Enebakk IF Håndball skal holde seg oppdatert på relevante anbefalinger fra helsemyndigheter, NIF og særforbund og tilrettelegge aktiviteten i samsvar med dette.
- Det skal ikke utøves idrettsaktivitet med mindre man er helt trygg på at aktiviteten ikke bidrar til økt smitterisiko og den kan utøves i samsvar med helsemyndighetenes anbefalinger. I motsatt fall, skal aktiviteten umiddelbart avbrytes.

Personer som ikke får delta i eller fysisk tilrettelegge for aktiviteter

- Personer som er smittet av Covid-19 (Corona), sitter i karantene eller som har symptomer på luftveisinfeksjoner, som feber, sår hals, rennende nese, hoste eller nedsatt allmenntilstand.
- Personer som ikke følger de instruksjoner idrettslaget gir for utøvelse av aktiviteten.



Hovedregel for all aktivitet i ELF Håndball

- Det må sikres at deltakerne til enhver tid holder minst 1 meter avstand, og det ikke er mer enn 20 personer som deltar i en gruppe, inklusiv trener. Det er lov til å ha flere grupper samlet på ett område da med 20 meters mellomrom mellom gruppene hvis man er ute. Vi anbefaler utendørs aktivitet der vær og forhold ligger til rette for det.



Praktisk gjennomføring av organisert trening

Merk: Flateby- og Enebakk Hallen er stengt inntil videre.

Aktivitet kan foregå innendørs, med samme retningslinjer, da ikke med mer enn 20 personer tilstede på en håndballbane, inklusiv trener.

Det er tillatt med pasninger mellom to eller flere personer.

Det er tillatt med skudd trening mot målvakt.

Felles utstyr som baller og annet utstyr skal desinfiseres eller vaskes med vanlige rengjøringsmidler.

Alle lag får tildelt sitt eget sett med vester, to ulike farger. Disse skal vaskes mellom hver trening.

Utøver som har sin personlige ball, skal det også forekomme vask av disse etter endt trening.

Aktivitet med fysisk nærkontakt er ikke tillatt.

Klister skal ikke brukes



Praktisk gjennomføring av organisert trening

Merk: Flateby- og Enebakk Hallen er stengt inntil videre.

Det skal ikke brukes fellesgarderober/fellesdusj.

Fellestoiletter skal være åpne for vask av hender.

Det skal være gode hygienerutiner i forbindelse med aktiviteten, f.eks. god tilgang på Antibac og rutiner for grundig vask av hender, klær og idrettsutstyr før og etter aktiviteten.

Alle drikkeflasker skal oppbevares med minst 1 meters mellomrom under hele økten.

Aktiviteten bør utøves på en forsiktig og skånsom måte for å unngå skader.

Deltagere bør oppfordres til å benytte alternativer til kollektivtransport i forbindelse med reise til og fra idrettsaktiviteten.

Foreldre og foresatte anbefales og levere å hente sine respektive på aktiviteten, og ikke oppholde seg der aktivitetene utføres.

Avtroppende lag må ut av hallen før påtroppende lag går inn i hallen. Trenere møter sitt lag i et oppsamlingspunkt utenfor hallen. Husk 1 meter mellom hver person.

Ved aktiviteter i regi av EIF Håndball, skal det være en voksen person tilstede som kan sørge for at aktiviteten utøves i samsvar med anbefalinger fra offentlige helsemyndigheter og i samsvar med denne folderen.



Sportslig fokusområder

Merk: Flateby- og Enebakk Hallen er stengt
inntil videre.

- Vi er inne i spesielle tider og det er litt opptil hver trener å utarbeide treningsprogram for sine utøvere. **Veilederen er ment som et absolutt og skal følges!**
- EIF Håndball forventer at trenere som gjenopptar organisert trening setter seg inn i denne veilederen. Husk at alle på laget får et treningstilbud.
- Skal hallen brukes, skal treningstider som er tildelt fra før, opprettholdes.
- EIF Håndball anbefaler sine trenere til å utarbeide gode grunntreningsplaner. Det er viktig å ha fokus på skadeforebyggende, styrke, koordinasjon, hurtighet og kondisjons samt gode pasning og kast relaterte øvelser i perioden april-juli.
- Ønsker dere tips og råd til treningen ta kontakt med SU, Kenneth Johnsen (92061885) eller leder Erik Enersen (95763143).



Sportslig fokusområder

Skadeforebyggende trening

Spenst

Styrke

Koordinasjon

Hurtighet

Kondisjon

Gode kast relaterte øvelser

Skudd og prikk skyting

Teknikk merke



Sportslig fokusområder

- Vi anbefaler bruk av nærmiljø på best mulig måte. Vi kan komme med noen anbefalinger på lokaliteter:
 - Bakkeintervall/bakkeløp
båthavna/Øyerenveien, slalåmbakken,
fra Haugsten Gård og til bom.
 - Ballbinge og grusplass Streifinn
 - Grusvei fra Streifinn til FinlandsToppen
 - P-plass Flatebyhallen
 - Rebusløp i nærmiljø
 - Hall skal brukes kun en gang pr uke
 - Orienteringsløype