



Tiltak for smittevern EIF Håndball

Navn:	Tiltak for smittevern EIFH
Godkjent av :	Leder EIF og kommunelege
Ansvarlig:	Leder Håndball
Sist oppdatert:	03.06.20

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.





Sportslig fokusområder



Vi er inne i spesielle tider og det er opp til 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.



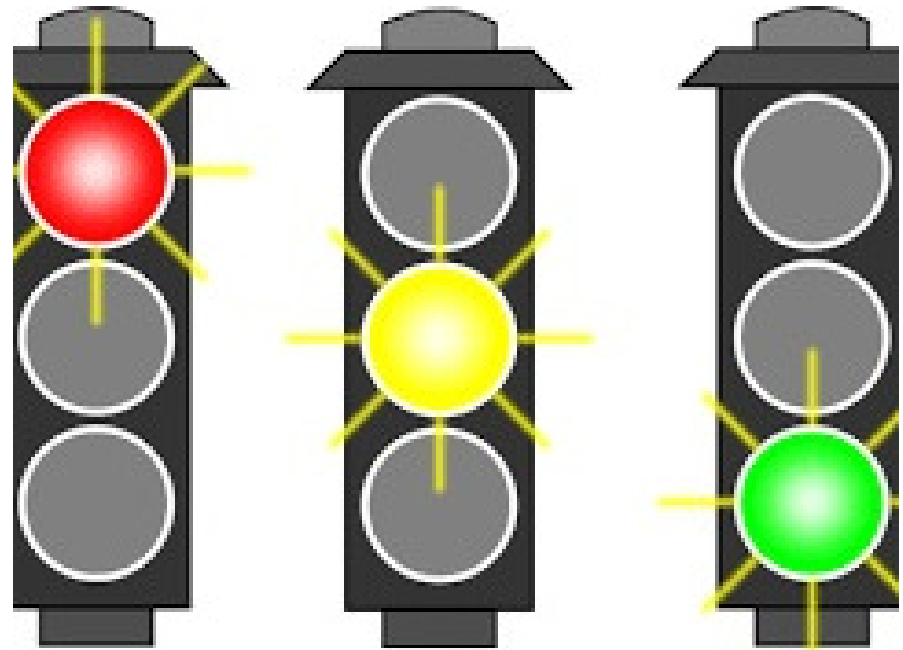
EIF Håndball anbefaler sine trenere å utarbeide gode grunntreningsplaner. Det er viktig å ha fokus på skadeforebyggende, styrke, koordinasjon, hurtighet og kondisjons samt gode pasning- og kastrelaterte øvelser i perioden april-juli.



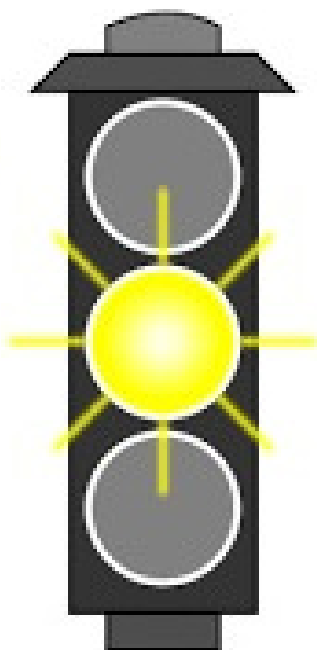
Ønsker dere tips og råd til treningen ta kontakt med SU, Kenneth Johnsen (92061885) eller leder Erik Enersen (95763143).

Hovedregel for all aktivitet i EIF Håndball

- Inndeling i grønt, gult og rødt tiltaksnivå (trafikklysmodell)
- Det innføres et system med rødt, gult og grønt nivå for smitteverntiltak, slik som i skolen.
- Systemet gjelder for trening innen organisert idrett.
- Det er helsemyndighetene som beslutter nivået for smitteverntiltak, men på et senere tidspunkt vil det kunne bli aktuelt med regional eller lokal differensiering. Per mai 2020 gjelder gult nivå nasjonalt.



Praktisk gjennomføring av organisert trening ved gult tiltaksnivå



- Unntak fra 1 meters avstand for barn og ungdom
- Det åpnes for at barn og unge opp til og med 19 år kan trene innendørs og utendørs med mindre avstand enn 1 meter i grupper på inntil 20 personer. For eldre utøvere gjelder fortsatt reglen om 1 meter.
- Det betyr eksempelvis at et håndballag med jenter 15 år kan deles inn i to grupper, slik at de kan spille interne treningskamper, men de kan ikke spille treningskamper mot for eksempel jenter 16 år i samme klubb.
- Unntaket fra anbefalingen om en meters avstand gjelder kun for trening og idrettsaktiviteter. Idrettsarrangementer, som kamper, cuper og stevner, reguleres av covid-19-forskriften §13. Der er det krav om minst 1 meters avstand.
- Vi i Enebakk If Håndball skal tilstrebe å holde 1 meter avstand mellom spillere ved pauser, inn og utgang av hall og når man ikke er i spill/treningsposisjon.



Praktisk gjennomføring av organisert trening

Det skal ikke brukes fellesgarderober/fellesdusj.

Fellestoiletter skal være åpne for vask av hender.

Det skal være gode hygienerutiner, f.eks. bruk av Antibac og grundig vask av hender, klær og idrettsutstyr før og etter aktiviteten.

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

Det er satt frem fellesutstyr i gangen mellom bodene. Annet fellesutstyr skal ikke benyttes. Alt av fellesutstyr SKAL vaske etter endt økt.

MAX 1 trening inne i hall pr lag pr uke

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

Når det ikke utøves spillrelaterte øvelser, hold 1 meter avstand. Håndhilsning, klemming og unødvendig fysisk kontakt skal unngås

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

Man kan bruke felles klister/klisterfjerner, hvis god håndhygiene praktiseres.

Baller trenger ikke renhold utover normal praksis. Så lenge god håndhygiene ivaretas før og etter bruk av utstyr vil risikoen for indirekte smitte være svært lav.

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.

Det skal være en voksen tilstede som sørger for at aktiviteten utøves i samsvar med denne folderen.



Vask- og hygieneregler for bruk av Flatebyhallen

Avtroppende lag må ut av hallen før påtroppende lag går inn i hallen. Det er ikke lov å gå inn før hovedtrener på avsluttende lag har gått ut. Trenerer møter sitt lag i et oppsamlingspunkt utenfor hallen. Husk 1 meter mellom hver person.

Hovedtrener skal være sist ut av hallen, sørg for at alle spillere er ute. Hallen skal låses på vei inn og ut av hallen. Dette for å hindre at uvedkommende kommer inn. Hovedtrener må vite hvem som trener før og etter på dekket de skal trene på, for kontroll ut og inn av hallen.

Hovedtrener har ansvar for såpevask av vask på toalett, toalettering og toalett knapp, samt dørhåndtak i hallen. Dette SKAL gjennomføres etter endt trening. Berøringspunkter.

Såpevann på pumpeflasker og kluter ligger i hallen. Kommunen etterfyller hver dag.



Møkkete kluter skal i blå bøtte på bakken etter bruk. Bruk en klut pr berøringspunkt, så en til toalett, en til dører og en til vask. Hovedtrener vasker over etter utøvere er ute av hallen.