



Gauldal fotballklubb

Veileder for klubbstyrt aktivitet

Pr. 28.04.2020

Veileder for klubbstyrt aktivitet



Innledning

Med bakgrunn i NFFs Koronavettregler har Gauldal fotballklubb definert sine rammer for trygg organisert aktivitet. Klubben ønsker med disse å etablere en god praksis for å overholde myndighetenes smittevernregler, NIFs fellesidrettslige anbefalinger og NFFs overordnede regler.

Overordnet sett er det å ivareta et godt og sikkert smittevern utgangspunktet for rådene som er satt i denne veilederen. Gjennom å legge til rette for aktivitet, enten egeninitiert eller organisert av klubb, **skal man uansett ivareta smittevernet i alle sammenhenger slik det er bestemt av myndighetene.**

Det er videre helt grunnleggende å forstå at det ikke er snakk om å gjennomføre organisert aktivitet eller trening på den måten som vi kjenner det fra den normale hverdagen. Aktiviteten, enten den er egeninitiert eller klubborganisert, vil være preget av store inngrep, krav og begrensninger. **Dette er tiden for å bidra til at barn og så mange som mulig av våre aktive i noen grad kommer tilbake i fysisk aktivitet**

Vi har valgt å tilnærme oss aktiviteten ved å i første omgang lage rammer for Melhusbanken arena Lundamo. Deretter vil vi, basert på erfaringer fra arenaen på Lundamo, vurdere om vi kan igangsette organisert aktivitet på Ler og på Hovin.

Innhold

- 1) Hva er det GFK har ansvar for?
- 2) Hva er det GFK ikke har ansvar for?
- 3) Hva gjør GFK på anlegget for å kunne ha åpent anlegg?
- 4) Hvordan må treningene organiseres?
- 5) Hvordan er soneinndelingen på anlegget?
- 6) Regler for spillere som skal delta på organiserte treninger
- 7) Egne føringer for målvakter og deres aktivitet
- 8) Trenere og laglederes veileder
- 9) Tips til oppsett økt
- 10) Koronavettreglene

1) Hva er det GFK har ansvar for?



- Klubben har et selvstendig ansvar for å vurdere om de flater vi disponerer skal være åpne eller stengte.
- Tydelig merking av både stengte og åpne flater. Egeninitiert aktivitet på stengt flate er på egen risiko samt at klubb vil kunne benytte seg av mulighet for å bortvise
- Klubben har et selvstendig ansvar for å vurdere om flater skal brukes til organisert trening og det er klubben som tar en slik avgjørelse. Ingen lag kan på egen hånd iverksette organiserte treninger – dette skal være godkjent og forankret i klubbens styre
- Klubben vil løpende orientere kommunale myndigheter / kommunelege om dens gjennomføring av organisert aktivitet
- Klubben vil også ha tett dialog med NFF Trøndelag. Dette for å kunne dele erfaringer ved den gjennomførende aktivitet og kunne gjøre løpende justeringer eller tilpasninger
- Klubben skal etter åpning av flater for organisert aktivitet;
 - holde seg oppdatert på de til enhver tid gjeldende anbefalinger fra offentlige helsemyndigheter og NFF, og tilrettelegge aktiviteten i samsvar med dette (se konkrete Koronavettregler under)
 - ha forsikret seg om fotballaktiviteten ikke bidrar til økt smitterisiko og den kan utøves i samsvar med helsemyndighetenes anbefalinger. I motsatt fall, skal aktiviteten umiddelbart avbrytes.
 - på forhånd ha utarbeidet en plan for hvordan aktiviteten skal organiseres basert på at aktiviteten skal kunne gjennomføres innenfor gjeldende vedtak og regler
 - før den klubborganiserte aktiviteten starter opp informere medlemmene i klubben slik at de er godt kjent med reglene for å ivareta smittevern under aktiviteten
 - ha informert medlemmene i klubben om hvilke regler som gjelder for aktiviteten på flaten(e)
 - Klubben iverksetter krav til lag om å sørge for at det lages en datert navneliste (fullt navn og kontaktinfo.) over hvem som deltar/deltok på treningen. Dette for varsling hvis det oppdages smitte
 - Være tydelige på at **ALLE med symptomer eller dokumentert smitte, ikke skal delta på organisert aktivitet!**
 - **Trenere og klubb skal varsles ved mistanke om smitte!**

2) Hva er det GFK ikke har ansvar for?

- Klubben har, enten flater er åpne eller stengt, ikke ansvar for spillere som driver egenorganisert aktivitet, tilfeldige personer som bruker flater, eller for eksempel familier som utøver aktivitet på våre flater. Dette er et selvstendig ansvar for den enkelte person/gruppe av personer. Foresatte har ansvar for egne barn
- Selv om klubben ikke har ansvar for egenorganisert aktivitet så skal klubben gjennom plakater på hele anlegget samt annen type kommunikasjon gi klare råd og retningslinjer til hvordan man bør utøve den egenorganiserte aktiviteten slik at denne er i overensstemmelse med koronavettreglene angitt under
- Hvis klubben legger til rette for organisert trening så har ikke klubben ansvar for at aktuelle personer overholder smittevernreglene til og fra anlegget. Dette er et personlig ansvar for den enkelte og evt. foresatte til de personer og faller inn under de generelle råd fra myndighetene om gode smitteverntiltak

3) Hva gjør GFK nå før vi åpner anlegget for aktivitet?

- Med denne veilederen setter vi en plan for hvordan aktiviteten skal organiseres slik at denne foregår innenfor de rammer og retningslinjer som gjelder for godt smittevern gitt av myndighetene, NFF og NFF Trøndelag (se mal under)
- Kommuniserer ut til alle lagledere, trenere samt foresatte denne veilederen med vedlegg, for å sikre at alle medlemmer som skal delta på organisert aktivitet er gjort kjent med de krav og regler som gjelder for å delta på aktiviteten
- Vi legger opp til en god kommunikasjon på og rundt selve anlegget med plakater som tydelig viser hvilke krav og regler som gjelder for å delta på aktiviteten
- Klubben kommuniserer ut en bruksplan for de til enhver tid åpne flater. Slik at alle lag får tildelt sin tid for å gjennomføre sin organiserte aktivitet.
- Klubben har utarbeidet et kart over anleggets inndeling når det gjelder soner, adkomst og hvor «Verter» skal posisjonere seg

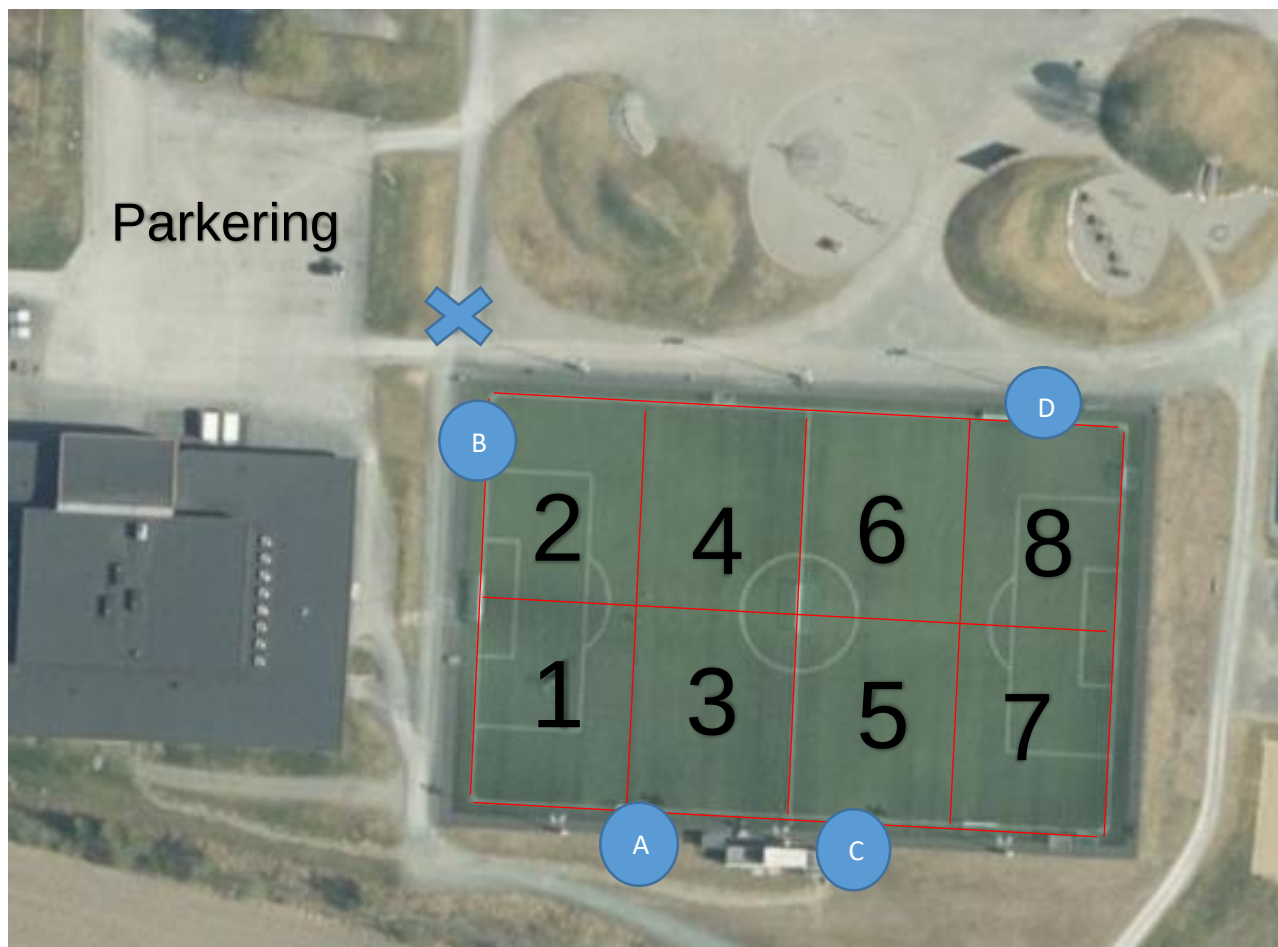


4) Hvordan skal økter organiseres?

- Til tross for at NFF Trøndelag anbefaler at grensen settes ved 13 år, velger klubben å åpne for alle lag fra 10 år og oppover. **NB! I tilfeller hvor grupper/enkeltspillere, uansett alder, ikke evner å tilfredsstille reglene så skal disse avbryte økt og aktiviteten stoppes for de aktuelle personene/trinnene**
- Flater blir fysisk delt inn i klart avgrensede soner. Disse tilfredsstiller kravet til minst 2-meters avstand mellom hver person i en gruppe 4 personer under hele økten (se eget avsnitt lenger ned). Dette for å kunne planlegge grupper på 4 spillere.
- Inndelingen sikrer at spillerne ikke kan forlate eller komme inn på en annen gruppes sone underveis i aktiviteten
- Klubben har satt opp en bruksplan som tydelig angir tid til lag som ønsker å trene
- Øktene vil ikke vare lenger enn maksimalt 90 minutter og **det skal ikke utøves høyintensitetsaktiviteter**
- **Klubben krever at lag skal ha to «Verter»** som sørger for at spillerne ved ankomst til banen hurtig kommer seg på plass i sin sone på banen og at man unngår ansamlinger av spillere. «Vertene» stiller med egen refleksvest og møter opp 10 minutter før trening og får haker av spillere i de ulike sonene i skjema de får utdelt av lagleder.
- Verter skal sammen med trenere bidra til at de ulike gruppene forlater aktivitetsflater etter endt økt på en sånn måte at det ikke oppstår ansamlinger av spillere
- Klubben krever at lagene selv etter hver økt, sørge for at benyttet utstyr (kjegler, m.m.) vaskes og rengjøres før neste økt
- Klubben setter som krav at den aktive selv stiller med egen medbragt ball til bruk i økten
- **Garderober, klubbhus og innbytterbenker skal ikke brukes!**

5) Hvordan er soneinndelingen på anlegget?

- Melhusbanken arena Lundamo er inndelt i 8 soner. Inngang til disse er merket. Inndelingen er fysisk avgrenset. Slik opprettholdes riktig avstand mellom hver spiller i hver gruppe gjennom hele økten
- Hver sone vil ha et mål (5er, 7er eller 11er størrelse) til disposisjon
- Hver sone skal være tydelig merket
- Maksimalt 4 aktive + 1 trener/leder i hver sone



 Sprit-/hygienestasjon

 Innganger

6) Regler for spillere som skal delta på organisert aktivitet



Før økt

- Det er kun de som er medlemmer i klubben som kan delta på organiserte aktiviteter
- De som skal delta på organisert aktivitet **må være symptomfrie og friske**
- De som er medlemmer av klubben, er forsikret gjennom NFF. Forsikringen gjelder også for spillerne når de gjennomfører egeninitiert aktivitet så lenge de er medlemmer
- Alle spillere må greie å gå inn og ut av banen med riktig avstand (2 meter)
- Alle spillere møter ferdig skiftet og klar med unntak av skotøy. Eventuelt overtrekkstøy tas av inne i tildelt sone for økten
- Alle spillere skal ha med seg sin egen ball. Ballen skal vaskes før og etter økt av spilleren selv og kan fraktes til/fra anlegget i plastpose/bag
- Alle spillere tar med sitt personlige utstyr som f.eks. drikkeflasker/klær o.l. inn i sin sone og setter dette med avstand på 2 meter mellom hverandre

Under økt

- Alle spillere som deltar på økten, må greie å holde seg til sin sone
- Ballen er å betrakte som en mulig smittekilde og bør rengjøres med egnet produkt før og etter bruk
- **Spillere skal ikke ta på ballen med hendene!** Gjelder også med hansker/votter på seg
- **Det skal ikke heades!**
- Kjegler, mål og annet utstyr håndteres av den ansvarlige trener/leder i sin sone
- Vester **skal ikke benyttes** i økten med mindre disse blir gjort personlige og utdelt permanent (som for drakter)
- Ingen spillere skal røre annet utstyr enn sin ball
- Ved drikkepauser gjøres dette individuelt – dette for å unngå ansamlinger

Etter økt

- Etter økt skal alle spillere forlate aktivitetsflate med riktig avstand på vei ut av anlegget
- Spillerne skal dra rett hjem og sørge for god hygiene med vask av hender, dusj o.l.
- Alt personlig treningsutstyr som spilleren har brukt under økt bør rengjøres umiddelbart etter hjemkomst

7) Egne føringer for målvakter og deres aktivitet

- **Kun en person pr. femmer gruppe** kan ta på ballene gjennom hele økta. Dette betyr at det er rom for at en person kan være målvakt, men da er det altså kun denne som skal håndtere ballen(e) med hendene før, underveis og etter økta.
- Eventuelle målvakter må bruke egne keeperhansker – og kan verken spytte i hanskene eller ta seg i ansiktet før, under eller etter aktiviteten

Følgende er IKKE i tråd med anbefalingene:

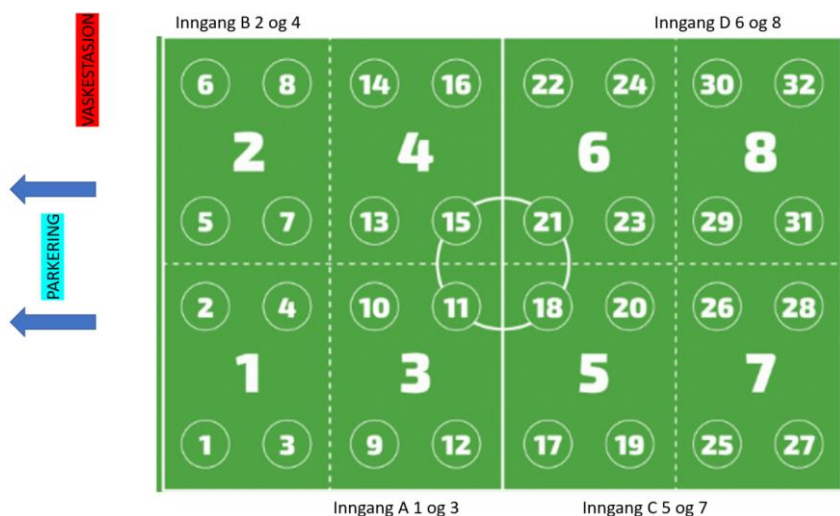
- 1) Aktivitet med to eller flere målvakter
- 2) Skuddleker med rullerende målvaktbytte
- 3) Målvakts aktivitet hvor også trener/leder benytter hendene
- 4) Aktivitet hvor andre enn målvakten blir nødt til å ta opp ballen med hendene

8) Veileder for trenere og lagledere

- **Husk** at de organiserte øktene i første rekke handler om å la deres aktive få lov til å være nettopp fysisk aktive. Primært handler det ikke om å utvikle ferdigheter eller laget nå. Da dette ikke vil være gjennomførbart, med de rammene som er satt.
- All aktivitet skal være 100 % frivillig! Det kan ikke brukes som grunnlag for vurderinger av spillere eller fremtidige uttak av 1. og 2.lag osv. Alle spillere/foresatte som ytrer ønske om å slippe å delta, skal respekteres.
- Deres hovedansvar er å sørge for at aktive overholder smittevernet med riktige avstander hele tiden, ikke tar på ballen med hendene, ikke tar på annet utstyr, holder seg i sin sone osv.
- Lag en tydelig plan for innholdet i økten basert på øvelser som lar seg gjennomføre med riktige avstander osv. og at planen for økten er godt kommunisert ut til spillerne før treningen
- Sett opp faste grupper med fire aktive i hver gruppe. Send oversikt over hvem som deltar/deltok på treningene i hvilken gruppe/soner for hver trening til styret sekretaer.GFK@klubbkontor.no
- Sørg for at de aktive kommer seg inn og ut av anlegget og inn i sine tildelte soner trygt med riktig avstand mellom seg
- Ha tett dialog med andre ansvarlige som bistår økten med å sørge for at godt smittevern opprettholdes blant de aktive
- Det er ikke tillatt med mer enn fem per gruppe; Fire spillere + en trener/leder/voksen
- **Det skal alltid være en trener/leder/ansvarlig** til stede per gruppe
- Er økten organisert med flere grupper på fire spillere samtidig så må antall ansvarlige tilfredsstille kravet om en trener/leder/ansvarlig per gruppe
- Det skal alltid være minst 2 meters avstand mellom hver person innad i sonen. Dette gjelder også ved oppmøte og avslutning av økt.
- Det er **ikke tillatt med aktiviteter hvor spillerne kjemper om ballen eller på annen måte er i fysisk nærkontakt med hverandre** fordi de da vil bryte med 2 meters regelen
- **Det skal ikke heades!**
- Kjegler, mål og annet utstyr håndteres av en og samme person gjennom treningen
- Vester **skal ikke benyttes** i økten med mindre disse blir gjort personlige og utdelt permanent (som for drakter)
- Hold fokus på smittevern, godt humør og aktivitet slik at våre aktive opplever økten som et positivt minne i en ellers krevende hverdag



9) Tips til oppsett økt



Fordeling spillere – soner

Lag: _____

Dato:



Sone	Inngang	Møteplass	Spiller
1	A	1	
		2	
		3	
		4	
2	B	5	
		6	
		7	
		8	
3	A	9	
		10	
		11	
		12	
4	B	13	
		14	
		15	
		16	
5	C	17	
		18	
		19	
		20	
6	D	21	
		22	
		23	
		24	
7	C	25	
		26	
		27	
		28	
8	D	29	
		30	
		31	
		32	

«Verter»:

Liste skrives ut og leveres «verter» ved oppstart av trening.

Lista sendes sekretar.GFK@klubbkontor.no for arkivering.

Filnavn: lagnavn_dato for trening
Eks. GFK_G10_03.05.20



FOTBALLENS KORONAVETTREGLER



Det bør være
en voksenperson til
stede per gruppe.



Ikke være flere enn fem
per gruppe; Fire spillere
+ en trener/leder/voksen.



Alltid **to meters**
avstand eller mer.



Det er **ikke tillatt** med
aktiviteter hvor spillerne
kjemper om ballen eller
på annen måte er i fysisk
nærkontakt med hverandre.



Husk at **ballen er en**
potensiell smittekilde
og må rengjøres med såpe
før og etter bruk.



Ikke ta på ballen
med hendene og
unngå heading.



Kjeger og annet utstyr
bør **håndteres av en og**
samme person gjennom
hele aktiviteten.



Felles garderobes
skal ikke benyttes.



Husk **gode hygienerutiner i**
forbindelse med aktiviteten,
god tilgang på Antibac og
rutiner for grundig vask av
hender, før og etter aktiviteten.