



# «Korona» treninger

- Klubbstyrt aktivitet
- God praksis for smittevern iht. myndighetenes, NIF, NFF`s overordnede regler
- Ikke trening slik vi er vant til
- Trening med store inngrep, krav og begrensninger



Trygghet - Glede - Respekt og Likeverd  
Fotballglede, muligheter og utfordringer for alle





# «Korona» treninger

- ▶ Kun Melhusbanken Lundamo Stadion og fra 10 år.
- Hva har klubben ansvar for:
  - Arealet i trener på. Merking, stengsler og hvem som trener
  - Orienterer kommunale myndigheter og dialog med NFF Trøndelag
  - Holde oss oppdatert på lover og regler
  - Ikke bidra til økt smitte
  - Informere medlemmer om reglene
  - Føre navnelister (for varsling i tilfelle smitte) *Heidi: [sekretaer.GFK@klubbkontor.no](mailto:sekretaer.GFK@klubbkontor.no)*
  - Ingen organisert trening uten klubbens samtykke (styret)
  - **ALLE med symptomer eller dokumentert smitte, ikke skal delta på organisert aktivitet!**
  - Trenere og klubb skal varsles ved mistanke om smitte!



Trygghet - Glede - Respekt og Likeverd  
Fotballglede, muligheter og utfordringer for alle





# «Korona» treninger

- Hva har klubben IKKE ansvar for:
  - Egenorganisert aktivitet (Foreldre og foresatte)
  - Det er satt opp plakater og oppslag
  - Utøvere til og fra anlegget



Trygghet - Glede - Respekt og Likeverd  
Fotballglede, muligheter og utfordringer for alle





# «Korona» treninger

- Hva er utført til nå:
  - Utarbeidet veileder iht.NIF, NFF og myndighetenes anbefalinger
  - Det er satt opp plakater og oppslag
  - Spillebanen er delt opp i «lukkede arealer»
  - Det er utarbeidet kart over anleggets soner vedr. adkomst, vaskestasjon og hvor verter skal stasjonere seg.
  - Det er utarbeidet bruksplan
  - Regler og retningslinjer er kommunisert til alle lagledere, trenere og foresatte



Trygghet - Glede - Respekt og Likeverd  
Fotballglede, muligheter og utfordringer for alle





# «Korona» treninger

- **Organisering:**

- Vi har valgt fra 10 år og oppover (13 år er anbefalt) (sosiale p.g.a 3 bygder)
- Bortvisning av grupper/enkeltspillere
- Fysiske skiller på banen
- Bruksplan (Banekalender)
- Ikke høyintensiv aktivitet
- Hvert lag skal ha «verter» 2 stk som tar imot utøvere og viser dem til sine soner
- Vask av utstyr etter trening
- Medbrakt ball
- Ikke benker eller garderober



Trygghet - Glede - Respekt og Likeverd  
Fotballglede, muligheter og utfordringer for alle





# «Korona» treninger

- Baneinndeling:
  - 8 soner
  - Fysisk oppdelt
  - 4 aktive + trener/veileder (Krav til og med 16 år)
  - Avstand til enhver tid mellom utøverne
  - Innganger er merket
  - Sprit og hygiene stasjon



Trygghet - Glede - Respekt og Likeverd  
Fotballglede, muligheter og utfordringer for alle





# «Korona» treninger

- For utøverne før økten:
  - Kun medlemmer (forsikring)
  - Symptomfrie og friske
  - 2 meter mellom hver
  - Møte ferdig skiftet (Klær legges i sonen) med avstand
  - Egen ball i pose eller bag



Trygghet - Glede - Respekt og Likeverd  
Fotballglede, muligheter og utfordringer for alle





# «Korona» treninger

- For utøverne under økten:
  - Holde seg i sin sone
  - Rengjøring av ball før og etter
  - IKKE ta på ballen
  - Ikke «heade»
  - Fellesutstyr håndteres av leder i sone (kjegler osv.)
  - Ikke vester
  - Ikke røre utstyr
  - Individuelle drikkepauser



Trygghet - Glede - Respekt og Likeverd  
Fotballglede, muligheter og utfordringer for alle







# «Korona» treninger

- Etter gjennomført økt:
  - Forlate arenanen med riktig avstand
  - Dra rett hjem
  - Vaske benyttet treningsklær



Trygghet - Glede - Respekt og Likeverd  
Fotballglede, muligheter og utfordringer for alle





# «Korona» treninger

- Lagledere/trenere:

- Utøvere skal få være fysisk aktive (husk: ikke høyintensivaktivitet)
- 100 % frivillig
- Overholde smittevernsreglene
- Lage og sende over oversikt på hvem som deltar og i hvilken gruppe (gjelder for hver trening) (Korrigert liste ved endring) 4+1 [sekretaer.GFK@klubbkontor.no](mailto:sekretaer.GFK@klubbkontor.no)
- Ikke endring av gruppe under treninga
- 2m mellom hver
- Håndtering av fellesutstyr kun av en person
- Ikke vester
- Ikke benker eller garderober
- **Godt humør og lykke til!**



Trygghet - Glede - Respekt og Likeverd  
Fotballglede, muligheter og utfordringer for alle





# «Korona» treninger

- Banekalender:

|                                               | Søndag          | Mandag  | Tirsdag | Onsdag | Torsdag |  |
|-----------------------------------------------|-----------------|---------|---------|--------|---------|--|
|                                               | 17.30-18.45 G10 | J12/J10 | J11     | G11    | G12     |  |
|                                               | 18.45-20.00 G13 | G14     | G12     | G13    | G14     |  |
|                                               | 20.00-21.30 G16 | Senior  | G16     | Senior | J14     |  |
| Senior                                        | 2 økter pr. uke |         |         |        |         |  |
| G16                                           | 2 økter pr. uke |         |         |        |         |  |
| G14                                           | 2 økter pr. uke |         |         |        |         |  |
| G13                                           | 2 økter pr. uke |         |         |        |         |  |
| G12                                           | 2 økter pr. uke |         |         |        |         |  |
| J14                                           | Økt 2 på Melhus |         |         |        |         |  |
| Resten en økt pr. uke.                        |                 |         |         |        |         |  |
| Plass til 32 spillere på banen. Eks. trenere. |                 |         |         |        |         |  |
| En oppsynsperson pr. felt.                    |                 |         |         |        |         |  |
| 4 spillere pr. felt.                          |                 |         |         |        |         |  |
| Egen ball                                     |                 |         |         |        |         |  |
| Vaskes før og etter                           |                 |         |         |        |         |  |
| Ikke ta i ballen. Ikke heading.               |                 |         |         |        |         |  |



Trygghet - Glede - Respekt og Likeverd  
Fotballglede, muligheter og utfordringer for alle

