

NIFs anbefaling til utøvelse av idrettsaktivitet

Fotballens`s korona-vettregler

Erdal IL har utarbeidet tiltak som medlemmer skal følge ifm Covid-19.

Som idrettslag tar vi situasjonen på alvor, og vi har laget en plan med tilhørende tiltak for hvordan dette skal håndteres.

Vi oppfordrer alle våre medlemmer om å følge generelle reiseråd, og være ekstra nøye med vaner som kan forebygge smitte. Dette gjelder særlig i trening- og konkurransesammenheng.



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.

HUSK Å SE FOTBALL.NO FOR SISTE ANBEFALINGER

STERKERE SAMMEN

Idrettslaget må følge anbefalingene fra offentlige myndigheter

- Idrettslag som tilrettelegger for aktivitet skal holde seg oppdatert på relevante anbefalinger fra offentlige 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 korona, sitter i karantene eller som har symptomer på luftveisinfeksjon, som feber, sår hals, rennende nese, hoste eller nedsatt allmenntilstand.
- Personer som ikke følger de instruksjoner idrettslaget gir for utøvelse av aktiviteten.

Ved tilrettelegging og utøvelse av aktivitet gjelder følgende:

- Det må sikres at deltakerne til enhver tid holder minst 2 meters avstand, og det ikke er mer enn 5 personer som deltar i en gruppe.
- Aktivitet med fysisk nærkontakt er ikke tillatt.
- Ved aktiviteter for barn og unge, skal det være en voksenperson til stede som kan sørge for at aktiviteten utøves i samsvar med anbefalinger fra offentlige helsemyndigheter.
- Det skal ikke brukes fellesgarderober/fellesdusjer.
- Deltakerne skal ikke dele utstyr der det er nødvendig med håndkontakt med utstyret (f.eks. baller eller treningsmanualer). Herunder er det viktig at særforbundene gjør grundige vurderinger om hvordan dette kan løses og håndheves.
- 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.
- Aktiviteten bør utøves på en forsiktig og skånsom måte for å unngå skader.
- Deltakerne bør oppfordres til å benytte alternativer til kollektivtransport i forbindelse med reise til og fra idrettsaktiviteten.

Hva gjør vi som klubb:

Vi gjør løpende vurderinger gitt situasjonsbilde, men har innført noen tiltak:

Innfører ekstra renhold på flater hvor det er stor ansamling av mennesker (ballrommet). Antibac vil finnes i ballrommet. Erdal IL vil holde gymsal og garderober stengt.

Ved oppstart av aktivitet igjen. (Sesong)

Hils på hverandre alltid før og etter trening, men unngå kontakt og håndhilsning (også ifm. kamp). Gjennomfør oppmøter og teamtalk ute på banen om det er praktisk mulig. Ingen deling/bytting av drikkeflasker. Ta med egne flasker!

Trening: midlertidige regler for håndhilsning innføres også før, under og etter trening. Ikke opphold deg unødvendig i fellesområder og garderobe hvor det er stor tetthet av



mennesker. Hyppig og grundig håndvask med lunket vann og såpe. Om mulig, ellers benytt antibac på hender og utstyr.

Ha fokus på basisøvelser, pasninger, mottak, balanse, hurtighet og generelle øvelser uten nærkontakt, forsøk å finne aktiviteter som er lysbetont innenfor gitte retningslinjer.

Klubben skal utarbeide en øvelsesbank som vil publiseres til bruk i tiden framover.

Vurder om det er for mange på området og om eventuelt årskull må splittes opp.

Kamp: midlertidige regler for fair play er innført av NFF skal følges. Det innebærer at fair-play hilsen gjennomføres før og etter kamp ved at begge lag og dommer stiller opp, passerer hverandre og ønsker hverandre lykke til uten håndtrykk. Lag gjerne en kreativ hilsningsform med bein, albuer, nikk eller noe lignende.

Hva kan dere gjøre som medlemmer:

Man skal ikke stille på trening eller arrangement som deltaker, tilskuer, frivillig el.l. dersom man føler seg syk med luftveissymptomer og/eller feber. Personer i risikogruppen bør vurdere om de skal delta på trening/arrangement.

Følg regler for hoste og nysevaner - Hoste i et papirtørkle (som kastes etterpå) eller i armkroken.

Vi ber om at medlemmer og publikum ikke møter på trening eller klubbhuset dersom: du nylig har vært på reise til områder med utberedt spredning hvor det frarådes å reise til du har hatt kontakt med personer som har fått påvist coronavirus

Hva kan denne situasjonen medføre på kort/lang sikt?

Vi gjør løpende vurderinger i forbindelse med spredningen av covid-19 (koronaviruset), og følger informasjon fra FHI, Helsedirektoratet og NIF. Dette kan medføre at arrangement som møter, trening, kamper kan bli avlyst på kort varsel i samråd med Askøy kommune og overlege. Vi forsøker å holde oss oppdatert så godt som mulig på utviklingen av situasjonen. Men minner om at det beste stedet å holde seg løpende oppdatert er på sider nevnt over.

Kontaktpunkt: post@erdal-il.no

Kom med innspill, forbedringsforslag. Dette er en ny situasjon for alle og vi må sammen finne løsninger for å få best mulig utbytte av treninger.