



ERDAL IDRETTSLAG

Tilhørighet Ansvar Kompetanse Tillit
I TAKT med bygden!



Tilhørighet Ansvar Kompetanse Tillit
I TAKT med bygden!

ERDAL IDRETTSLAG TRENINGSSITUASJON COVID 19 VERSJON.4

11. MAI 2020
ERDAL IDRETTSLAG

Innhold

Anbefalinger fra klubben.....	1
Klubbens ansvar	1
Les hele veilederen her	2
Personer som ikke får delta i aktiviteter, eller fysisk tilrettelegge for aktiviteter:	2
Retningslinjer for organisert trening på Erdalsbanen og Barneskolebanen:	2
Aktiviteter som er lov:	3
Fotballforsikringen	3
Grendahuset.....	3
Baneinndeling.....	4
Sjekkliste før treninger (klart minimum 24 timer før trening)	4

Anbefalinger fra klubben

- Alle trenere bør gjøre seg opp tanker på hvordan treninger kan følges innenfor gitte retningslinjer. Det vil bli utfordrende å gjennomføre økter med yngre barn og uten kontakt med spillere. Klubben vil forsøke å finne øvelser som kan benyttes under treninger i kommende periode. Det vil være helt frivillig å delta og kreves god kommunikasjon mellom foreldre, trenere og styret!

Klubbens ansvar

- Erdal IL har ansvar for at fotballaktivitet som skjer i klubbregi foregår innenfor gjeldende vedtak og regler. Det vil komme nye treningstider for perioden framover til sommeren
- Klubben holder seg oppdatert på relevante anbefalinger fra offentlige helsemyndigheter og NFF og tilrettelegger aktiviteten i samsvar med dette.
- Det skal ikke utøves fotballaktivitet 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. Banen vil da bli stengt.
- Klubben kan ikke ta ansvar for at eventuell egeninitiert trening på fotballanlegget skjer innenfor helsemyndighetenes anbefalinger. Dette er et selvstendig ansvar for spillere. For barn og unge har foreldrene et særskilt ansvar.
- Treningstider som ikke benyttes skal fordeles av klubben. Gi beskjed til Vidar Gjertsen eller Torstein Aabrekk-Sørensen på tider som ikke benyttes.



Les hele veilederen her

- <https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/smittevern-for-idrett-covid-19/sjekkliste-for-godt-smittevern>

Annen informasjon

- Norges Fotballforbund (NFF) gir spesifikke retningslinjer for fotballaktivitet der hensikten er å hindre smitte. Retningslinjene tar utgangspunkt i gjeldende smittevernregler og anbefalinger, herunder nevnte fellesidrettslige anbefalinger fra NIF.
- Erdal Idrettslag følger de retningslinjer Folkehelseinstituttet (FHI) og Norges Fotballforbund (NFF) har utarbeidet. Derfor er informasjon i dette skrivet i stor grad hentet fra www.nff.no

Personer som ikke får delta i aktiviteter, eller fysisk tilrettelegge for aktiviteter:

- Personer som er smittet av korona, sitter i karantene eller som har symptomer på luftveisinfeksjon. Symptomer som feber, sår hals, rennende nese, hoste eller nedsatt allmenntilstand.
- Personer som ikke følger de instruksjoner klubben gir for utøvelse av aktivitet.
- 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 i bosset) eller i armkroken.

Retningslinjer for organisert trening på Erdalsbanen og Barneskolebanen:

- **Unngå flaskehals** Det vil være mulig å bedrive trening både ute og inne med opp til 20 personer i hver gruppe..
- **Hold avstand** Det åpnes ikke for såkalt kontakttrening. Avstandsregelen på 1 meter opprettholdes for alle aldersgrupper. Det anbefales at det ikke er mer enn 10 barn i hver gruppe i de yngste årsklassene.
- **Berøring materiell** Det skal være mulig å bruke felles ball, også håndball. Men det oppfordres til god håndhygiene både før og etter trening. Det oppfordres til å ikke ta seg i ansiktet under treningen. Det skal også være mulig å bruke annet felles utstyr under trening, men det blir påpekt igjen at det er viktig å rengjøre utstyret og hender både før og etter trening.

- **Vask av utstyr** Ballene skal vaskes med vann/såpe før og etter bruk. Det er vannuttak ved kiosken. Klubben har kjøpt inn pumpekanne, svamper og bøtter for å spraye utstyret før og etter trening. Dette utstyret vil ligge i ballboden
- **Sanitærforhold** Toalettbesøk ikke mulig. Private drikkeflasker må benyttes og kan fylles ved utekran ved kiosken. Antibac for håndvask finnes i materiellboden.
- **Unngå** Spyting og snyting av snørr på banen, ulekkert til vanlig, er ikke lov. De som ikke klarer å forholde seg til dette må bortvises.
- **Konkurranser** Det kan også lages arrangement, kamper og konkurranser med opp til 50 personer så lenge avstandsreglene overholdes og det er en arrangør. Men det kan ikke opprettes arrangementer hvor utøverne kommer fra større geografiske områder.
- **Hva kan vi alle gjøre?** Vi må alle spille hverandre gode! Gi råd og tips og forsøk at det ikke blir dårlig stemning med kjefting på hverandre! Dette er en ny og kjedelig situasjon for oss alle. Hvis vi skal kunne opprette aktivitet må alle gå i seg selv og gjøre det beste ut av situasjonen. Alternativet er stengning av banen!
- **Oppsummert** Ellers gjelder alle de reglene som vi har hørt i hele denne perioden: holde deg borte dersom du er syk, 1 meters avstand, vaske hender, ikke ta deg i ansiktet før du har vasket deg – for å nevne noen. Lettelser i forhold til tidligere regler er gjengitt over. Lykke til!

Aktiviteter som er lov:

1. Pasningsøvelser
2. Ballkontrolløvelser
3. Skuddøvelser uten keeper
4. Styrketrening og spenst
5. Fotballtennis
6. Keeperøvelser
7. Starffekonk
8. Tips; <https://no-fotball.s2s.net/home/>
9. Tips; [Video publisert i trenergruppene til Erdal IL og Østsiden Askøy FK](#)

Fotballforsikringen

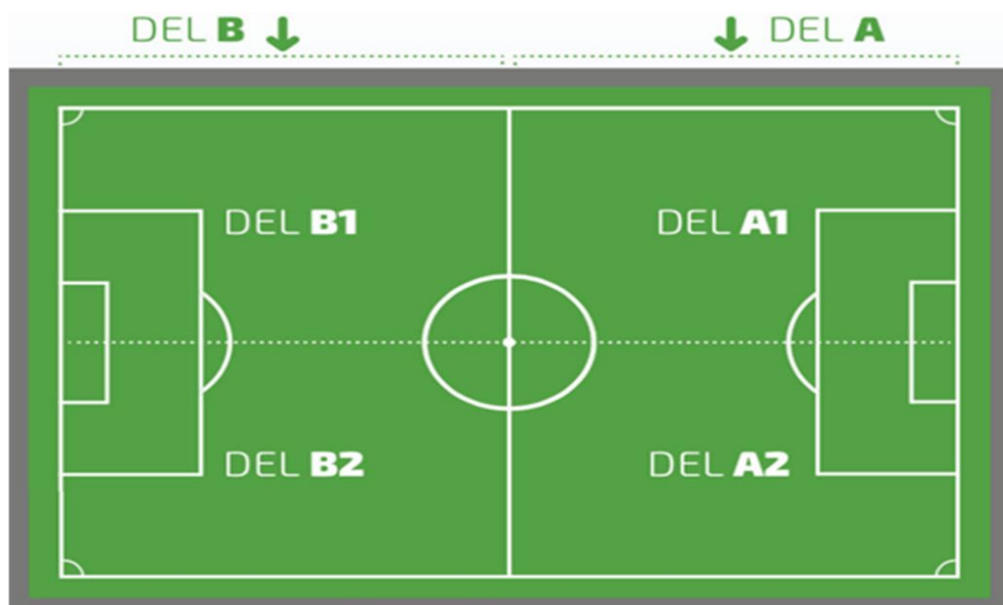
- Fotballforsikringen dekker normalt organisert aktivitet. NFF har i dialog med Gjensidige blitt enige om at fotballforsikringen nå også utvides slik at den også dekker egentrening så lenge dagens situasjon vedvarer. Dette betyr all strukturert egentrening som fotballaktiviteter, løpetrening og styrketrening.

Grendahuset

- Grendahuset vil være stengt i perioden framover til ny beskjed gis fra klubben.

Baneinndeling

STOREBANEN



LILLEBANEN



Sjekkliste før treninger (klart minimum 24 timer før trening)

- **Hvor mange lag trener?** Husk å melde fra om treningstid ikke benyttes på trenergruppen på facebook



- **Hvor mange kommer på treningen?** Benytt facebook eller spond for oversikt.
- **Hvor mye plass har vi?** Husk 1 meter avstand, baneinndeling, planlegg utfra dette!
- **Hvilket utstyr trenger vi?** Privat utstyr er det beste, ikke del med andre! Noe som bør tas med, eks hoppetau eller annet materiell til alternative øvelser.
- **Hvilke øvelser kan vi utføre?** Se liste over for tips
- **Håndhygiene** Husk antibac, det finnes i ballrommet, gi beskjed om det er tomt.
Vask hender og utstyr
- **Spill hverandre god** Kom med tips til øvelser som fungerer, smarte løsninger, annen relevant informasjon. Finn lysbetonte øvelser som får fram fotballgleden igjen!
- **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. 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 merket med blå tekst.

Håper alle etterlever disse påbudene. De er like for hele landet.

Ved spørsmål

Post@erdal-il.no eller via facebook på Erdal IL-Trenere gruppen