



ERDAL IDRETTSLAG

Tilhørighet Ansvar Kompetanse Tillit
I TAKT med bygden!



Tilhørighet Ansvar Kompetanse Tillit
I TAKT med bygden!

ERDAL IDRETTSLAG TRENINGSSITUASJON COVID 19 VERSJON.6

15. AUGUST 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:	4
Retningslinjer for organisert trening på Erdalsbanen og Barneskolebanen:	4
Aktiviteter som er lov:	5
Fotballforsikringen	6
Grendahuset.....	7
Baneinndeling.....	7
Sjekkliste før treninger (klart minimum 24 timer før trening)	8

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! All informasjon er samlet og gjort tilgjengelig på klubbens hjemmeside under klubbdokumentasjon.

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.
- Legge til rette for smittesporing og overholde maks 200 personer på idrettsplassen
- Kontaktpersoner for klubben: Bjørn Ove Astrup og Vidar Gjertsen, post@erdal-il.no

Les hele veilederen her

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

FOTBALLENS KORONAVETTREGLER



GENERELLE SMITTEVERNTILTAK FRA HELSEDIREKTORATET

Syke personer skal **holde seg hjemme** | **God hånd- og hostehygiene** og forsterket renhold | **Holde minst en meters avstand** og redusere kontakt mellom personer.

Les mer her:

https://www.fotball.no/tema/nff-nyheter/2020/koronavettregler/?fbclid=IwAR3CVkXVnhfD--1DzSGF1f1Rr8Ahlga7HbEzMLhltX-cJCy_NL_-AJ3SVNQ

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 skrevet i stor grad hentet fra www.nff.no

Smittesporing

Alle årskull må utnevne kampvert i høst. Her er det utarbeidet ett skjema med QR kode som scannes. Du føres da til skjema som må fylles ut og sendes inn til klubben. Dette oppbevares i 10 dager. Alle som er på baneområdet ifm kamper må fylle ut dette. Det vil henges opp laminert plakat med QR koden på baneområdet.

Kontroll på treninger må også iverksettes. Alle som deltar på treninger og "publikum" må registreres. Her er alternativer for utførelse av dette. Det kan maks være 200 personer på hele baneområdet!

1. Scan QR kode og fyll ut skjema for hver enkelt.
2. Benytt spond og påmeldinger på treninger
3. Benytt poll på facebookgruppen til årskullet du tilhører.
4. Send status til post@erdal-il.no



Smittevern og sporing på Erdal ILs anlegg

Skal du delta på kamp, trening eller være tilskuer skal du registreres for framtidig smittesporing om nødvendig.

Har du liste på deltakere på treninger kan de sendes på mail til vidar.gjertsen@erdal-il.no

Vennligst scan QR-koden og registrer deg slik at vi kan bidra i kampen mot Covid-19



Husk å overholde smittevern.



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



Føler du deg syk,
bli hjemme.

- 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 flaskehalser** Det vil være mulig å bedrive trening både ute og inne med opp til 20 personer i hver gruppe..



Alltid minst en
meters avstand så lenge
vi ikke spiller fotball.

- **Hold avstand** Det åpnes for såkalt kontakttrening. Avstandsregelen på 1 meter opprettholdes for alle aldersgrupper utenom ballspill.



Ballen, kjepler og annet utstyr
skal **rengjøres jevnlig**.

- **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



Bruk av **garderober**
er ikke tillatt, men toaletter
kan benyttes.

- **Sanitærforhold** Toalettbesøk mulig, men minimumsbruk. Private drikkeflasker må benyttes og kan fylles ved utekran ved kiosken. Antibac for håndvask finnes i materiellboden.



**Husk gode rutiner
for håndhygiene.**

- **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.

- **Hva kan vi alle gjøre?** Vi må alle spille hverandre gode!



Unngå unødvendig
nærkontakt i form av high fives,
jubling i klynge osv.

Aktiviteter som er lov:



**Maks 20 spillere
per gruppe.**



Det bør være **en leder til stede
per gruppe** som påser at
aktiviteten er i henhold til
fotballens koronavettregler.



**Barn og unge under 20 år
kan kjempe om ballen**, så lenge
det er innad i faste grupper.

Tips; <https://no-fotball.s2s.net/home/>

Samkjøring til kamp? Det er ikke satt noen retningslinjer ifm dette, men vi minner om at enmetersregelen skal opprettholdes så godt det lar seg gjøre. Kan være greit med ledig midtsete og ikke full bil.

Cup deltakelser? Klubben har ikke satt forbud for Cup deltakelse da det er lov å delta i cuper tilknyttet fotballkretsen du tilhører, men vi vil fraråde deltakelse i skrivende stund



SJEKKLISTE: TRENING



Det bør være **en leder tilstede per gruppe** som påser at aktiviteten er i henhold til fotballens koronavettregler.



En gruppe skal være **fast over tid**, og ha **maks 20 spillere**.



Endring av faste grupper kan gjennomføres uten opphold i aktivitet, men **skal begrenses**.



Ballen, kjepler og annet utstyr **skal rengjøres jevnlig**.



Bruk av **garderober** er tillatt, forutsatt forsterket renhold.



Barn og unge **under 20 år kan kjempe om ballen**, så lenge det er innad i faste grupper.



Unngå unødvendig nærkontakt i form av high fives, jubling i klynge osv.

GENERELLE SMITTEVERNTILTAK FRA HELSEDIREKTORATET

Syke personer skal **holde seg hjemme** | **God hånd- og hostehygiene** og forsterket renhold | **Holde minst en meters avstand** og redusere kontakt mellom personer.



SJEKKLISTE: DOMMER

Dommeren er en del av kampen og skal være med på å sikre en trygg kampgjennomføring. **Dommeren skal under Covid-19 bidra med følgende:**



Melde forfall til hjemmelaget ved sykdom, eller kretsen der kretsen er de som har satt opp dommer.



Oppfordre lagene til å **unngå unødvendig nærkontakt** ved stopp i spillet.



Kommunisere at bytter bør skje ved det respektive lags innbyttersone.



Hjelpe til slik at Fair play-hilsen gjennomføres **uten håndtrykk**.



Kontroller at nødvendige soner er oppmerket.

GENERELLE SMITTEVERNTILTAK FRA HELSEDIREKTORATET

Syke personer skal **holde seg hjemme** | **God hånd- og hostehygiene** og forsterket renhold | **Holde minst en meters avstand** og redusere kontakt mellom personer.

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



BANER OG SONER MÅ MERKES TYDELIG.

Avstand: Det skal være minimum 2 meter avstand mellom hver bane, inklusiv innbyttersoner og publikumsoner.

HUSK Å SE FOTBALL.NO FOR SISTE ANBEFALINGER

STERKERE SAMMEN

Sjekkliste før treninger (klart minimum 24 timer før trening)

Last ned her: [Sjekkliste før - under - etter trening.dotx](https://www.erdal-il.no/sjekkliste-for-under-etter-trening.dotx)

- **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 maks 20 spillere per gruppe
- **Hvilket utstyr trenger vi?** Utstyr kan benyttes som normalt, husk vask før og etter
- **Hvilke øvelser kan vi utføre?** Normal trening, husk maks 20 spillere
- **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

Diverse nyttige linker

[Sjekkliste](#)

[Samleside håndbok](#)

[Hjemmeside](#)

Nyhetsbrev Erdal IL - August

<https://www.erdal-il.no/home/viewmail?id=5973>