

Til: Klubben sine medlemmer

Tema: Trening under Koronasituasjonen

Innledning:

Kjære alle spillere, foreldre, frivillige, trenere og tillitsvalgte.

Nå skjer det ytterligere oppmykning av de strenge restriksjonene knyttet til aktivitetene våre.

Som dere kanskje har fått med dere består mange av de rammene som er kjente under koronasituasjonen, men oppmykningene gjør det lettere for oss som klubb å gjennomføre aktivitetene våre på en mer forutsigbar måte. På bakgrunn av siste dagers endringer ønsker vi, fra klubben sin side, å informere dere om rammene for gjennomføring av aktivitet hos oss.

Dette er en spesiell situasjon for alle, og vi tror at det blir viktig at vi er rause med hverandre, spesielt de som nå starter opp med aktivitet for første gang siden koronasituasjonen inntraff. Det kan føles litt rart og unaturlig i starten, men de som har trent en stund forteller om at det går overraskende kjapt å tilpasse seg reglene. I Fotballklubb FK har vi verdiene "mot", "raushet" og "fellesskap", og vi ønsker å løfte frem dette som en rettesnor for hvordan vi skal oppføre oss på treningsfeltet fremover.

- Vi er **modige** nok til å si fra til hverandre hvis noen glemmer seg.
- Vi er **rause** nok til å forstå at alle kan glemme seg eller gjøre feil. Vi forstår også at kanskje ikke alle kan, eller vil, trene.
- Vi klarer dette i **fellesskap**

Klubbens leder signatur Bjørn Ove Astrup

Generell informasjon

En koronahåndbok har blitt presentert for alle klubbene som tilbyr barne- og ungdomsaktivitet i Norge av Norges fotballforbund. Denne håndboken baserer seg på den felles nasjonale smittevernsveilederen som Folkehelseinstituttet presenterte mandag 11. mai 2020. Håndboken beskriver alle de rammer og retningslinjer vi som klubb må forholde oss til når vi skal tilrettelegge for aktivitet. Her finner du håndboken som er utarbeidet av NFF: *Link til Håndboken*

Under har vi valgt å liste opp de viktigste punktene dere må forholde dere til i forbindelse med aktivitet i klubben vår:

- Treningene gjennomføres alltid i henhold til gjeldende retningslinjer. Lagets trener skal alltid være oppdatert på disse. Gjeldende retningslinjer kommuniseres også på klubbens hjemmeside: <https://www.erdal-il.no/p/37588/klubb-dokumentasjon>
- Klubben har et ansvarlig styre og har videre valgt at disse personene kan nås for spørsmål om koronasituasjonen:
 - Klubben sin ansvarlige person, Bjørn Ove Astrup, leder@erdal-il.no
 - Klubben sin ansvarlige person, Vidar Gjertsen, post@erdal-il.no



- Hvert lag har en kontaktperson og denne ansvarlige finner du her: <https://www.erdal-il.no/p/29183/trenere-erdal-il>
- For å holde kontroll på situasjonen og området har bare spillere, trenere og de som har blitt gitt oppgaver tilgang på anlegget. Foreldre og andre foresatte må i så stor grad som mulig unngå å komme inn på selve anlegget.
- Ofte er det under den uformelle aktiviteten før, under og etter trening at vi har lettest for å glemme oss. Eksempelvis under transport, mens vi drikker vann eller mens vi strekker ut og prater med hverandre etter trening. Ikke vær redd for å si fra hvis noen kommer for nære.
- Lagene følger denne aktivitetsplanen: <https://www.erdal-il.no/p/29189/trening-ute>. Vi har lagt inn 15 minutter pause mellom treninger for å hindre kontakt mellom ulike lag og treningsgrupper.
- Alle skal forholde seg til følgende:
 - 1. Syke personer skal holde seg hjemme**
 - 2. God hånd- og hostehygiene og forsterket renhold**
 - 3. Holde minst en meters avstand og redusere kontakt mellom personer**
 - All håndtering av utstyr knyttet til aktivitet, ikke baller, skal kun skje av ansvarlig for aktiviteten. Førstehjelpsutstyr skal følge den ansvarlige for aktiviteten.

Gruppeinndeling:

- Hver treningsgruppe består av maksimalt 20 personer, inkludert trener. Ansvarlig for årsenheten har delt opp faste treningsgrupper basert på hvilke skolekretser barna tilhører. Vi unngår å sette sammen barn fra ulike skolekretser så langt det lar seg gjøre.
- For barn opp til 10 år er det ofte vanskelig for barna selv å passe på nødvendig avstand under fotballaktivitet, derfor har vi delt opp disse treningsgruppene i mindre smågrupper på opptil 10 barn + én voksen. Disse kan det bli aktuelt å rullere på etter noen uker.
- Dere får tilsendt gruppeinndeling fra ansvarlig for årsenheten før første trening.

Før dere drar på trening:

- Syke personer skal holde seg hjemme. Du kan trene selv om noen i hjemmet ditt har symptomer på luftveisinfeksjon, men ikke hvis de har sannsynlig eller bekreftet covid-19. Dette kan være vanskelig å vite, så vi ber dere være forsiktige med å komme på trening hvis dere tror det symptomene til familiemedlemmet kan skyldes korona.

I disse tilfellene kan det være lurt å ha en åpen kommunikasjon med klubben.

Klubben kan ikke kreve å få vite om smitte, men for å ivareta alle og ha gode rutiner for smittevern, er det ønskelig.

- Gå på do hjemme før du drar på trening. Garderober vil være stengt. Klubbens trenere har nøkkel til et toalett, men vi ønsker å begrense bruken til det aller nødvendigste.
- Skift til treningsutstyr hjemme. Husk å ta med skift slik at du kan ta på tørt tøy etter trening, dette vil kunne forhindre at du blir forkjølet.
- Vi oppfordrer alle som kan til å gå eller sykle til trening. Samkjøring bør unngås.
- Før du drar hjemmefra, vask hendene godt med såpe og vann.
- Ta med drikkeflaske merket med navn og ferdig fylt opp med vann hjemmefra.
- For spillere opp til 10 år vil ansvarlig trener avtale med foreldregruppa hvor barna skal hentes og leveres til trening.
- Trenerne for lag opp til 10 år gjør avtaler med foreldregruppa om hvor barna skal avleveres og hentes.

Under trening:

- Møt opp 5 minutter før trening. Der blir du møtt av trener som tar imot dere, sørger for nok avstand mellom ventende spillere, og forklarer innholdet i dagens økt.
- Trenerne ankommer trening i god tid før oppstart og organiserer utstyr slik at det er klart til treningsstart. Trenerne sørger for å unngå trengsel i utstyrsboden.
- Trenerne har fått tips til treningsøvelser som ivaretar én-metersregelen fra klubben og fra Norges Fotballforbund.
- Trenere er strenge på å overholde treningstiden, slik at man unngår trengsel ved overgangen mellom ulike treninger.
- Klubben har "Corona-vakter" som går med gul vest på treningsanlegget som vil overse at retningslinjene overholdes. Disse har myndighet til å bortvise personer som ikke følger smittevernreglene fra anlegget.

Etter trening

- Forlat treningsanlegget i den retningen du ankom, umiddelbart etter at treningen er avsluttet.
- Husk utstyret ditt.

Spørsmål

- Hvis dere har spørsmål eller kjenner dere utrygge - snakk med treneren på laget deres.
- Trenere eller lagledere som har spørsmål henvises til sportslig leder Torstein Aabrekk-Sørensen

<https://www.erdal-il.no/p/29169/styret-erdal-il>

Vi gleder oss til å se dere på feltet. Lykke til med treningen.