

Hei alle trenere i Otra IL Fotball

For at denne åpningen i fotballen skal fungere optimalt er vi avhengige av at vi sammen følger de retningslinjer som er gitt.

Noe av det viktigste vi gjør er å være punktlige på tidspunkter treningene starter og slutter. Om deres lag har treningstid mellom 18:00 og 19:30 har vi lagt opp til at selve treningen kun varer i 60 minutter. Vi beregner da 15 minutter for trenerne å rigge banen/vaske utstyr, og 15 minutter til å rydde/vaske utstyr. Dvs. at selve treningen for de som begynner kl. 18:00 ikke starter før 18:15. Og at den varer til 19:15. Det er da også viktig at barna hentes 19:15. Punktlighet blir altså da enormt viktig for å unngå smitte før og etter trening.

Når barna kommer til banen må dere trenere på forhånd tildele de en voksen person som følger de til det området de skal være på. Det er også viktig at vi informerer om at 2 meters regelen gjelder fra de ankommer Evje idrettspark. Passer vi på dette vil vi sammen få til et trygt og godt opplegg for spillerne.

Så litt tips til hvordan en trening kan organiseres. Har dere 16 barn, kan dere ha fire stasjoner som spillerne ruller på (gruppene spillerne er inndelt i på forhånd). Da er det en trener som planlegger og setter ut utstyr på de forskjellige stasjonene. og den samme som rydder utstyret inn etter økta. Barna og de andre voksne skal da ikke røre utstyret vi bruker.

Rengjøring: Alt utstyr vaskes før og etter bruk. Ansvarlig person på hvert lag rigger til en murerbalje med såpevann utenfor utstyrsrommet. Baller og kjepler vaskes før og etter trening. Flere instruksjoner om vasking henger på veggen i utstyrsrommet.

Hvert lag får tildelt en flaske antibac til rengjøring av hender før, under og etter trening. Ved behov for ytterligere mengder såpe/antibac kan dette hentes i kiosken.

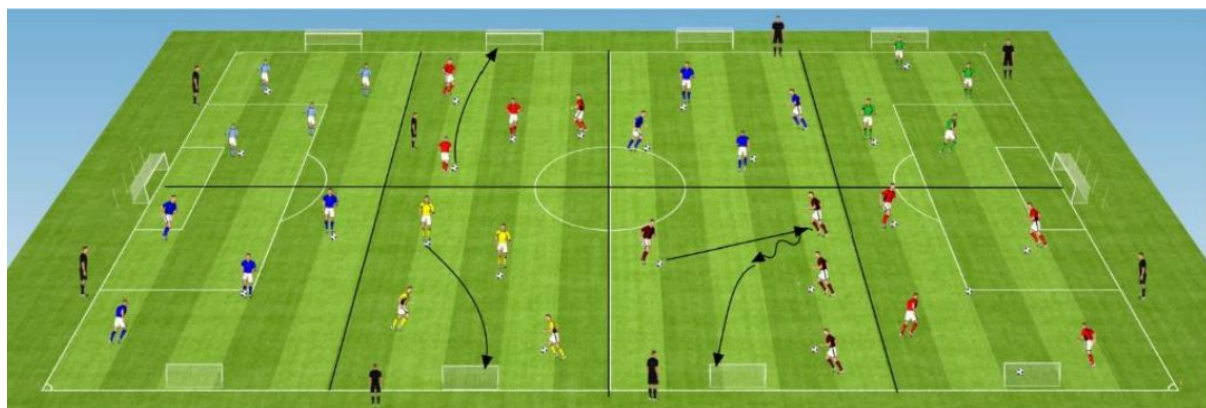
Utstyrskap: Det er fra og med kommende helg ny tildeling av utstyrskap, og materialforvalter flytter utstyr fra gammelt til nytt skap. Alle skap merkes med lagnavn. Oversikt over ny skapinndeling vil bli sendt i en detaljert oversikt før lagene starter opp.

Som vedlegg sender vi punktliste med retningslinjer og NFFs koronavettregler. Det er viktig at de ulike lagledere sammen med foreldrekontakter informerer spillere og foreldre om disse.

Retningslinjer for fotballtreninger i Otra IL Fotball

- Det er kun åpnet for organisert trening på banen.
- Treningene må følge NFFs retningslinjer og koronavettreglene (se neste side).
- Alle som møter til organisert trening, skal være symptomfrie og friske.
- Det er kun lag som har oppført treningstid på banen som skal være på banen. Oversikt over treningstider er oppført på skilt ved inngangen til banen.
- Spillere møter opp til sin treningstid (ikke lenge før), og forlater treningsanlegget etter trening.
- Banen er delt opp i soner i henhold til skisser fra NFF (se nedenfor)
- Det skal være minimum 2 meter avstand mellom hver spiller til enhver tid, og maksimalt 5 personer i hver gruppe. Dette gjelder også ved oppmøte og inndeling i grupper.
- Består gruppen av spillere under 15 år så skal det være en voksenperson over 18 år per gruppe. Voksenpersonen teller som en av de fem i gruppen.
- Er det ikke nok voksenpersoner tilgjengelig i lagets trenerapparat, så må foreldre eller andre ressurser hentes inn.
- Det er ikke tillatt med aktiviteter hvor spillere kjemper om ballen eller på annen måte er i fysisk kontakt med hverandre.
- Spillere skal ikke ta på ballen med hendene. Ballen skal heller ikke heades.
- Ballen må rengjøres med såpe og vann før og etter bruk av ansvarlig voksen.
- Kjegler og annet utstyr skal håndteres av en ansvarlig voksen gjennom hele aktiviteten, og vaskes før og etter bruk.
- Garderober og toaletter er stengt og kan ikke benyttes.
- Vannkranen på veggen ved utstyrsrommet skal kun benyttes av ansvarlig voksen.
- Husk å ha med vannflaske hjemmefra, og ikke del vannflaske med hverandre
- Ha kontinuerlig fokus på god hygienerutiner! Hvert lag skal til enhver tid ha egen flaske med antibac for rengjøring av hender før, under og etter trening.

Baneinndeling:





FOTBALLENS KORONAVETTREGLER



Det skal 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 garderober 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.

**Banen kun er åpen for organisert aktivitet
i regi av Otra IL Fotball**

HUSK Å SE FOTBALL.NO FOR SISTE ANBEFALINGER

STERKERE SAMMEN