

Treninger for seniorlagene og de eldste ungdomslagene

I tråd med retningslinjene for organisert idrett fra Helsedirektoratet og NIF 1.4.20 og særforbundenes egne spesifiseringer, åpner Bergen kommune opp for organisert idrett og aktivitet i regi av klubber og lag.

Vi er fortsatt underlagt restriksjoner og vil etterleve alle råd og veiledninger som er laget av myndighetene. For å være sikker på at vi klarer å etterleve råd og veiledninger åpner vi nå i første omgang for treninger for seniorlagene og de eldste ungdomslagene våre. Vi ser at det vil være utfordringer med trening av yngre ungdomslag, og barnelagene, i forhold til å overholde alle restriksjoner som må settes, derfor avventer vi med trening for 15 år og yngre.

Følg denne linken for utfyllende informasjon om retningslinjer for fotballaktivitet: [fotballens-koronavettregler](#)

Fotballens koronavettregler

- Det bør være en voksenperson til stede per gruppe ved all fotballbane aktivitet for barn og unge.
- Ikke flere enn fem personer per gruppe. Fire spillere + en trener/leder/voksen.
- Alltid to meters avstand eller mer, både innad i gruppen og til eventuelle andre grupper. Dette gjelder også ved oppmøte og inndeling av grupper.
- 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.
- Unngå heading.
- Kjegler og annet utstyr bør håndteres av en og samme person gjennom hele aktiviteten.
- Felles garderober skal ikke benyttes.
- De generelle smittevernreglene om god hånd- og hostehygiene skal overholdes.
- Det må ikke forekomme spyting
- Aktiviteten skal utøves på en forsiktig måte for å unngå skader.
- Det oppfordres til å benytte alternativer til kollektivtransport i forbindelse med reise til og fra idrettsaktiviteten.
- Husk gode hygienerutiner i forbindelse med aktiviteten, god tilgang på Antibac og rutiner for grundig vask av hender, før og etter aktiviteten.

For å møte Koronavett reglene som beskrevet over vil FK Bergen Nord gjøre følgende tiltak:

- Alle lag som trener må ha en banevert som er ansvarlig for at reglene blir fulgt. Her er vi avhengig av at foreldre stiller opp på treninger og tar ansvar som baneverter. Baneverter er også ansvarlig for at ingen andre enn spillerne som skal ha treninger er på delen av baneflatene laget trener på.
- Ha tilgjengelig utstyr og kjemikalier for desinfeksjon av baller og utstyr som skal brukes før og etter treninger.
- Ha tilgjengelig Antibac og sørge for at spillere og trenere desinfiserer seg på hendene før og etter trening.
- Foreldre og spillere må sette seg inn i Koronavett reglene før trening og etterleve disse.
- Spillerne må melde seg på treningene direkte til trener slik at trenerne kan planlegge en god trening. De spillerne som ikke har meldt seg på treningene får ikke delta før på neste trening.
- Spillere som er forkjølet, har luftveisproblemer, eller har symptomer på dette skal ikke delta på treninger.
- **Treningene skal være frivillig for utøverne.**
- Treninger blir gjennomført til vanlige treningstider, også gjennom påsken.
- FK Bergen Nord starter sine treninger tirsdag 7. april.