



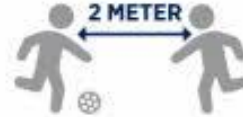
FOTBALLENS KORONAVETTREGLER



Det bør 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 garderøber
skal ikke benyttes.



Husk gode hygienrutiner i forbindelse
med aktiviteten, god tilgang på Antibac
og rutiner for grundig vask av hender,
før og etter aktiviteten.

HUSK Å SE FOTBALL.NO FOR SISTE ANBEFALINGER

STERKERE SAMMEN

Idrettslaget må følge anbefalingene fra offentlige myndigheter

Idrettslag som tilrettelegger for aktivitet skal holde seg oppdatert på relevante anbefalinger fra offentlige helsemyndigheter, NIF og særforbund og tilrettelegge aktiviteten i samsvar med dette.

Det skal ikke utøves idrettsaktivitet 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.

Personer som ikke får delta i eller fysisk tilrettelegge for aktiviteter

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

Ved tilrettelegging og utøvelse av aktivitet gjelder følgende:

- Det **må** sikres at deltakerne til enhver tid holder minst 2 meters avstand, og det **ikke** er mer enn 5 personer som deltar i en gruppe.
- Aktivitet med fysisk nærkontakt er **ikke tillatt**.
- Ved aktiviteter for barn og unge, **skal** det være en voksenperson til stede som kan sørge for at aktiviteten utøves i samsvar med anbefalinger fra offentlige helsemyndigheter.
- Det skal **ikke** brukes fellesgarderober/fellesdusjer.
- Deltakerne skal **ikke** dele utstyr der det er nødvendig med håndkontakt med utstyret (f.eks. **baller**).
- Det skal være gode hygienerutiner i forbindelse med aktiviteten, f.eks. god tilgang på Antibac og rutiner for grundig vask av hender, klær og idrettsutstyr **før og etter** aktiviteten.
- Aktiviteten bør utøves på en forsiktig og skånsom måte for å unngå skader.
- Deltakerne bør oppfordres til å benytte alternativer til kollektivtransport i forbindelse med reise til og fra idrettsaktiviteten.

Alle typer idrettsaktiviteter må gjøres på en måte som sikrer at Helsedirektoratets anbefalinger om samling av personer og samling i gruppe overholdes (Maks 5 personer med minst 2 meter avstand)

Det er en forutsetning for all aktivitet at generelle anbefalinger for forebygging av smitte kan overholdes.

Sykdommen smitter som ved forkjølelse og influensa ved at virus overføres fra luftveiene hos en syk person, på tre måter:

- Gjennom luften ved at den syke nyser eller hoster slik at viruset pustes inn eller kommer i kontakt med slimhinnen i øyne, nese eller munn hos personer som står i nærheten.
- Ved direkte kontakt når den syke har fått viruset på hendene og overfører det ved kontakt med andre som igjen via hendene bringer det i kontakt med slimhinner i øyne, nese eller munn.
- Ved indirekte kontakt når viruset har blitt overført til inventar, gjenstander eller kontaktflater (for eksempel dørhåndtak, tastatur, telefon og lignende) gjennom nys/host eller ved at den syke eller andre har hatt viruset på hendene og andre kommer i kontakt med gjenstanden/flaten.

Smitemåten er hovedsakelig dråpe- og kontaktsmitte. En kunnskapsoppsummering fra Folkehelseinstituttet viser at smitte i hovedsak kan spores tilbake til direkte eller indirekte fysisk kontakt.

Det legges til grunn at man er smittsom i en tid før man utvikler symptomer, noe som kan ha betydning i en treningssituasjon med tung pust og nærhet til andre. Mange andre aktiviteter og idretter er forbundet med bruk av utstyr eller delte fasiliteter, som kan være vanskelig å holde smittefrie.