



Organisert trening i Roterud IL under koronasituasjonen

Dette dokumentet er utarbeidet av Sportslig Utvalg (SU) og ferdigstilt 15.04.2020.

Det vil fortløpende kunne komme endringer i dokumentet hvis man ser det nødvendig.

Det vil gjøres en evaluering av innholdet på møte i SU 30.04.2020

Dato	Versjon	Endring
15.04.2020	1.0	Publisert

Innhold

1.	Retningslinjer NFF.....	2
2.	Retningslinjer NFF - Klubbenes ansvar	3
3.	Roterud IL's koronareglement og retningslinjer	4
	A. Generelt	4
	B. Påmelding og deltakelse	4
	C. Smittevernsregler	4
	D. Organisering og Gjennomføring.....	4
	E. Utstyr og Rengjøring.....	5
	F. Egne regler for keepere	5
4.	Baneinndeling.....	6

1. Retningslinjer NFF



FOTBALLENS KORONAVETTREGLER

Anbefalingene gjelder for all aktivitet på en fotballbane
- både egeninitiert og klubborganisert

- 1** Det bør være en **voksenperson til stede per gruppe** ved all fotballbaneaktivitet for barn og unge.
- 2** **Ikke flere enn fem personer** per gruppe. Fire spillere + en trener/leder/voksen.
- 3** **Alltid to meters avstand eller mer**, både innad i gruppen og til eventuelle andre grupper. Det gjelder også ved oppmøte og inndeling av grupper.
- 4** Det er **ikke tillatt med aktiviteter hvor spillerne kjemper om ballen** eller på annen måte er i fysisk nærkontakt med hverandre.
- 5** Husk at **ballen er en potensiell smitteklide** og må rengjøres med såpe før og etter bruk.
- 6** **Ikke ta på ballen** med hendene.
- 7** **Unngå heading.**
- 8** Kjegler og annet utstyr bør **håndteres av en og samme person** gjennom hele aktiviteten.
- 9** **Felles garderøber** skal ikke benyttes.
- 10** 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



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 smitteklide** og må rengjøres med såpe før og etter bruk.



Ikke ta på ballen med hendene og unngå heading.



Kjegler 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.

2. Retningslinjer NFF - Klubbenes ansvar

Klubbene har ansvar for at fotballaktivitet som skjer i klubbregi foregår innenfor gjeldende vedtak og regler. Klubbene og/eller anleggseiere vurderer selv om det er ønskelig å åpne banene for egeninitiert og/eller organisert trening, og videre vurderer klubbene selv om de ønsker å sette i gang organisert trening. Klubben bør i så tilfelle utarbeide og kommunisere tydelige retningslinjer for hvordan eventuell klubbstyrt aktivitet skal organiseres i egen klubb.

Klubber som tilrettelegger for fotballaktivitet skal holde seg oppdatert på relevante anbefalinger fra offentlige helsemyndigheter, og NFF og tilrettelegge aktiviteten i samsvar med dette.

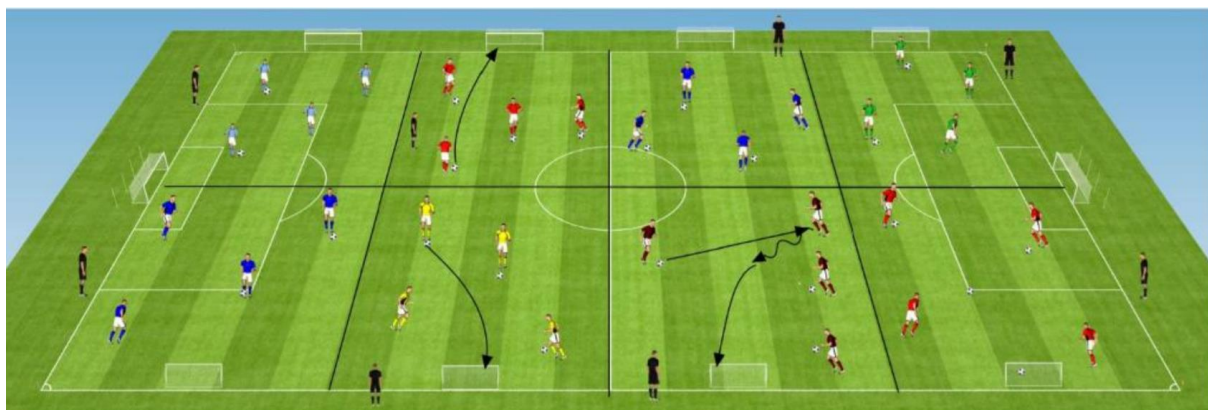
Det skal ikke utøves fotballaktivitet med mindre man er helt trygg på at aktiviteten ikke bidrar til økt smitterisiko og den kan utøves i samsvar med helsemyndighetenes anbefalinger. I motsatt fall, skal aktiviteten umiddelbart avbrytes.

Klubbene og/eller anleggseiere kan ikke ta ansvar for at eventuell egeninitiert trening på fotballanlegget skjer innenfor helsemyndighetenes anbefalinger. Dette er selvstendig ansvar for spillere. For barn og unge har foreldrene et særskilt ansvar.

Anbefalte grenser for antall spillere på:

- 11`er bane: 32 spillere
- 7/9`er bane: 16 spillere
- 5` er bane: 8 spillere
- Ballbinge: 4 spillere

Illustrasjon





3. Roterud IL's koronareglement og retningslinjer

A. Generelt

- 1) Roterud IL forholder seg regler og retningslinjer gitt av NIF, NFF/IØFK og Lillehammer kommune.
- 2) Det skal ikke utøves fotballaktivitet med mindre vi er helt trygg på at aktivitet ikke bidrar til økt smitterisiko, og at den kan utøves i samsvar med helsemyndighetenes anbefalinger.
- 3) Alle som deltar på trening skal ikke være berørt av karantene-, eller isolasjonsregler, og ingen med luftveissymptomer skal på trening
- 4) Det vil bli utdelt egne ballnett og kjepler til hvert lag som kun dette laget disponerer i denne perioden. Dette blir gjort for å minimere bruk av ballbua.
Det er kun trenere/lagledere som har adgang til ballbua, og alt utstyr som brukes derfra skal vaskes før og etter bruk.

B. Påmelding og deltakelse

- 1) Påmelding skjer via Laget Mitt senest kl 18:00 dagen før trening
- 2) Har du ikke meldt deg på trening via Laget Mitt innen frist, kan du ikke møte på trening
- 3) Deltakelse på trening er frivillig
- 4) Hovedtrener fordeler tilgjengelig bane jevnt mellom de påmeldte
- 5) Gruppeinndeling og hvor på banen gruppene skal være skal legges ut i Laget Mitt i god tid før trening. Se tegning over baneinndelingen på side 6.
- 6) Gruppene skal være så like som mulig i hele korona-perioden

C. Smittevernsregler

- 1) Aldri mer enn 5 personer pr gruppe (4 spillere + 1 trener/voksen)
- 2) Alltid 2m avstand eller mer, både før-, under- og etter trening
- 3) Ikke ta ballen med hendene (NB! Keepere se punkt 3.F)
- 4) Ingen heading eller demping på brystet
- 5) Ingen dueller
- 6) Ingen deling av drikkeflaske, mat eller klær
- 7) Ingen med luftveissymptomer skal på trening
- 8) Sørg for god hygiene. Alle vasker hender før og etter trening
- 9) Utstyr vaskes før og etter trening
- 10) Ved første brudd på smittevernsregler gis det advarsel
- 11) Ved andre brudd blir vedkommende vist av banen
- 12) Ved regelmessige brudd avlyses økta

D. Organisering og Gjennomføring

- 1) Hovedtrener har ansvaret for organisering og gjennomføring, og dette skal være klart før trening
- 2) Det er maksimalt tillatt med 32 spillere på hel bane (16 pr. halvdel)
- 3) Det deles inn i grupper på 4 spillere.
 - J13-J16 og G13-G16 skal ha minimum en voksen pr 2 gruppe (8 spillere + 1 voksen)
 - Junior og Senior skal ha minimum en voksen pr banehalvdel (16 spillere + 1 voksen)
 - Per 14.04.2020 er det ikke åpnet for barnefotball og er derfor ikke spesifisert her
- 4) Oppmøte er direkte på banen og minimum 2m-regelen skal alltid gjelde
- 5) Møt opp ved banen akkurat når treningen er satt opp til å starte og ikke før, det er ikke ønskelig at det er spillere rundt banen som venter på sin treningstid.



Versjon 1 / 15.04.2020

- 6) Forlat banen med en gang treningen er ferdig, spillere skal ikke oppholde seg rundt banen etter endt trening
- 7) Alle går INN på banen fra parkeringen eller midt på banen ved kiosken. Alle går UT av banen i enden ved ballbua og Roterud bua

E. Utstyr og Rengjøring

- 1) En trener har ansvaret for å vaske baller og kjegler både før og etter trening
- 2) Spillere kan benytte egen ball men denne må vaskes både før og etter trening
- 3) Annet medbragt utstyr, drikkeflaske, klær etc, oppbevares alltid i egen bag/sekk, og med 2m avstand til andres utstyr

F. Egne regler for keepere

Kun en person pr femmer gruppe kan ta på ballene gjennom hele økta. Dette betyr at det er rom for at en person kan være keeper, men da er det altså kun denne keeperen som skal håndtere ballen(e) med hendene før, underveis i og etter økta. Eventuelle keepere må bruke egne keeperhansker – og keeperen kan verken spytt i hanskene eller ta seg i ansiktet før, under eller etter aktiviteten. Keepere skal kun benytte en ball gjennom økten, og denne ballen skal ikke benyttes av andre spillere i andre øvelser.

Følgende er IKKE i tråd med anbefalingene:

- Keepertrening med to eller flere keepere
- Skuddleiker med rullerende keeperbytte
- Keepertrening hvor også keepertrener benytter hendene
- Aktivitet hvor andre enn keeperen blir nødt til å ta opp ballen med hendene. Eks: hvis ballen havner ute i en busk, så er det kun keeperen, og ikke skytter som kan hente ut denne med hendene.

4. Baneinndeling

