# Korona og aktivitet i idrettshall Ibestad kommune

## Retningslinjer for utførelse av organisert trening

Det er ingen trenere eller spillere som skal føles tvunget til å utøve idrettsaktivitet med mindre man føler seg trygg og at det kan gjennomføres på en forsvarlig måte. All aktivitet skal være frivillig å delta på, og hvis hovedtreneren ikke kan delta, skal annen ansvarlig person utpekes. Dersom noen spillere ikke ønsker å delta, skal de stille på lik linje som alle spillerne når ny oppstart skjer og vi er tilbake i normale rammer.

Hvis det er noen spillere eller trenere med symptomer, eller som er i karantene eller isolasjon, skal de ikke delta i noen form for aktivitet i idrettshallen. Er det noen som deltar med sykdoms-symptomer på trening, skal disse forlate treningsfeltet straks.

Det er hensiktsmessig at alle melder seg på økten til sitt trenerteam i forkant av hver økt, slik at trenerne kan optimalisere treningen.

Trenere, lagledere og andre voksne, som skal være med på økta, plikter å sette seg inn i, og følge myndighetenes retningslinjer og lokale koronaregler.

Spillere som ikke forholder seg til koronareglene kan bortvises fra trening, men ved brudd skal ansvarlig på feltet først forklare hvorfor reglene er så viktig å overholde og gi spilleren en sjanse til å rette opp.

## Regler

1. All aktivitet og organisert trening innendørs i hallen skal følge myndighetenes retningslinjer og lokale koronavettregler.

2. Alle som møter til organisert trening, skal være symptomfrie og friske.

3. Alltid 1 meters avstand eller mer, både innad i gruppen og til eventuelle andre grupper. Det gjelder også ved oppmøte, inndeling av grupper og under oppvarming, henhold til NFF sine retningslinjer.

4. Tildelt treningstid er gitt i pkt. 11. Spillerne skal være klare på utsiden av hallen 5 min før treningen begynner. Trener eller annen voksen person skal slippe spillerne inn i hallen og fordele spillerne henhold til retningslinjene.

5. Trener eller andre voksne som er på feltet skal informere sin gruppe om klubbens koronaregler i forkant av oppstart, og orientere spillerne hvorfor det er viktig at alle overholder reglene.

6. Samtlige spillere og trenere skal benytte håndsprit når de ankommer hallen. Denne er plassert på bord ved inngangen.

7. Det er ikke tillatt med aktiviteter hvor spillere kjemper om ballen eller på annen måte er i fysisk kontakt med hverandre.

8. Det er ikke lov med spytting og «snyting» av snørr på banen

9. Max antall personer i idrettshallen er 20 personer.

10. Det er ikke kapasitet til at foreldre kan være tilstede i hallen under treningen.

11. Det skal alltid være tilstrekkelig med antall trenere for den gruppen, man skal lede.

Krav til pr trening:

1. Senior - 1 trener/voksen. Spillerne skal melde fra før helg at de kommer og deltar hele helgen. Drop-in er ikke tillatt.
   1. Treningstid: Fredag, lørdag og søndag.
2. G15 - minimum en trener/voksen pr. 10 spillere.
   1. Treningstid: mandag og onsdag
3. G10 – minimum en trener/voksen pr. 5 spillere.
   1. Treningstid: tirsdag og torsdag

12. Det er antall registrerte spillere på lagene som er benyttet som grunnlag for fordeling av treningstid. Hospitering utgår derfor i denne perioden. Spillere har kun mulighet til å trene med sitt faste lag.

13. Det skal utpekes en ansvarlig voksen person som skal tilse at alle regler og retningslinjer overholdes i løpet av treningen.

14. Det er kun en person som skal håndtere alt av utstyr før, under og etter trening.

15. Alle SKAL medbringer personlige drikkeflasker som merkes med navn. Ikke drikk av hverandres flasker – ha med nok vann hjemmefra! Krane i hallen skal ikke åpnes.

16. Det er viktig at alle som forlater treningsfeltet benytter håndsprit når de returner til feltet, for eksempel ved toalettbesøk.

17. Det er ikke tillatt med private baller og trening.

18. Husk at ballen og utstyrer en mulig smittekilde og må rengjøres med såpe og vann før og etter bruk av ansvarlig trenerteam

19. Vaskebøtte, klut/håndkle til tørking av ball og utstyr, håndsprit, såpe, svamp, hansker og annet nødvendig utstyr vil være lagret i HC-toalett i foajeen.

**Det anbefales at alle lag utpeker en voksenperson til smittevernansvarlig, som skal være tilstede før, under - og etter trening for å kunne støtte trenerne i oppfølging og praktiske gjøremål.**

## Arbeidsoppgaver inkluderer

- Møt spillerne ved inngangsdøren, tilse at alle benytter håndsprit og send til riktig tildelt område.

- Sørge for at antibac er tilgjengelig (både til håndhygiene og vask av overflater)

- Vaske baller før/etter økter

- Ansvarlig for håndtering av kjegler og annet utstyr

- Guide ungene til riktig utgangsdør når treningen er avsluttet.

- Ansvarlig for å bidra til at reglene følges sammen med resten av støtteapparatet

## Kommunens rutiner

* Renhold i idrettshallen mellom hver trening, renhold daglig i henhold til ordinære rutiner/renholdsplaner. På ukedagene kan man regne med fire kvelder i uka (mandag-torsdag) med en aktivitet hver ettermiddag, og organisering av hele helga (fredag-søndag) for én og samme gruppe.
* Renhold innebærer vask av gulvet i idrettshallen og toaletter i foajeen ved inngangsparti idrettsdel. Intern renholdsplan utarbeides.
* Antibac tilgjengelig for brukerne. Plassering ved inngang, utstyrsrom og ellers etter behov.
* Tilrettelegging for vasking av utstyr. Vaskeutstyr tilgjengelig for renhold av utstyr som brukes i aktivitetene. Bøtte, klut, svamp settes fram.
* Ny plassering av idrettsutstyr. Utstyrsrommet inne i idrettshallen brukes i stedet for kontoret til idrettslaget (dette vil minimere trafikk andre områder i bygget), PNU tilrettelegger. Kode på døren til utstyrsrommet endres for å sikre trygg håndtering av ansvarlig voksne.