



Koronavettreglar for fotballaktivitet i Hafslo IL

Fotballgruppa i Hafslo IL har gradvis starta opp med organiserte fotballtreningar etter påske i tråd med koronavettreglane til Norges Fotballforbund som støttar opp under helsemyndigheitene sitt arbeid for å hindre spreiring av COVID-19-viruset.

Lenkje til informasjon på Norges Fotballforbund sine sider:

<https://www.fotball.no/tema/nffnyheter/2020/fotballens-koronavettregler--retningslinjer-for-fotballaktivitet-underrestriksjonene-mot-spredning-av-koronasmitte/>

Norges Fotballforbund har torsdag 23.april 2020 laga ein rettleiar for kva klubbar skal og bør gjere i samband med organisert fotballaktivitet: <https://www.fotball.no/klubb-ogleder/2020/klubbens-koronavettveileder/>

NFF har utarbeida fotballens koronavettreglar som skal skal følgjast på treningane. Les dei her: <https://www.fotball.no/tema/nff-nyheter/2020/fotballens-koronavettregler--retningslinjerfor-fotballaktivitet-under-restriksjonene-mot-spredning-av-koronasmitte/>

Hafslo IL skal følgje gjeldande retningslinjer ved organisert fotballaktivitet, og på grunnlag av erfaringane så langt har klubben utarbeidd dette dokumentet for å tydeleggjere korleis fotballaktiviteten skal gjennomførast framover i Hafslo IL. Aktiviteten vert fortløpande evaluert, og dokumentet vert oppdatert ved behov.

Grunnleggjande punkt som **skal** vere på plass for gjennomføring av fotballaktivitet i Hafslo IL for å hindre spreiring av korona-viruset:

1. Klubben skal halde seg oppdatert på relevante anbefalingar frå offentlege helsemyndigheiter og fotballen sine koronavettreglar, og tilrettelegge aktiviteten i samsvar med dette.

Fotballgruppa i Hafslo IL har hovudansvaret for å halde seg oppdatert på anbefalingane frå offentlege helsemyndigheiter og fotballen sine koronavettreglar, og sørge for informasjon til trenarar, spelarar og foreldre om korleis aktiviteten skal tilretteleggast. Fotballgruppa skal ha ein god dialog med hovudstyret om dette.

2. Det skal ikkje utøvast fotballaktivitet dersom ein ikkje er trygg på at aktiviteten kan utførast i tråd med fotballen sine koronavettreglar.

Alle trenarar som skal gjennomføre organiserte treningar, har ansvar for at aktiviteten vert gjennomført i tråd med koronavettreglane. Dersom trenarane er usikre, eller ser at dette ikkje er mogleg, skal treningar ikkje gjennomførast. Eventuelle spørsmål skal avklarast med Fotballgruppa.

3. Styret skal ha eit vedtak på at aktiviteten startar opp, og bør kontinuerleg evaluere organisering og gjennomføring.

Aktiviteten skal forankrast i eit styrevedtak i Fotballgruppa i Hafslo IL. Aktiviteten skal evaluerast kvar veke i dialog med trenarane til noko anna vert bestemt. Fotballgruppa skal ha ein god dialog med hovudstyret om dette.

4. Klubben skal merke anlegget med fotballens koronavettregler.

Fotballgruppa i Hafslo IL skal sørge for god merking av koronavettreglane på alle anlegg som vert nytta til organisert fotballaktivitet. Det skal leggst ut relevant informasjon på heimesida og Facebook-sida til Hafslo IL ved behov.

Retningslinjer for gjennomføring av fotballaktivitet i Hafslo IL gjeldande frå 14.april 2020:

Desse retningslinjene **skal** følgjast ved gjennomføring av treningar i regi av Hafslo Idrettslag framover:

- **Det er frivillig å delta på organiserte treningar.**
- **Personar som er smitta av korona, sit i karantene eller som har symptom på luftveisinfeksjon, som feber, sår hals, rennande nase, hoste eller nedsatt allmenntilstand, skal ikkje delta eller fysisk legge til rette for aktivitetar.**
- **Trenarar må passe på at tida før og etter treningane ikkje blir eit møtepunkt. Ver tydeleg med spelarane at dei skal vente med å komme på bana til treninga før er ferdig og alle er vekke frå bana. Det er derfor viktig at trenarane respekterer tida si og er ferdig med treninga til tida som står i treningsoversikta.**
- **God planlegging er viktig. Før oppmøte til treningane skal alle spelarane ha fått informasjon om kva gruppe dei høyrer til. Det er viktig at alle held seg til same gruppe under heile treninga, og held god avstand til andre spelarar, grupper og trenarar både før, under og etter treninga!**
- **Alle trenarar må ha antibac med seg på trening. Det blir sett flasker med antibac i klubbhuset som kan hentast der. Desse skal de nytte på treningar. Alle spelarar bør sprite hender før trening, under trening og etter trening.**
- **Ballar som blir brukt på treninga skal reingjerast. Fotballgruppa har ordna vaskeserviettar som ligg i ballbua. Fotballgruppa har ordna fotballar til alle lag, og hugs at det berre er ein person som skal ta seg av reingjering av fotballar og utstyr etter trening!**
- **Det skal alltid vere to meter avstand eller meir, både innad i gruppa og til eventuelle andre grupper. NB: Dette gjeld både før, i pausar og etter treningane! Denne regelen gjeld også for evt. foreldre og andre vaksne som observerer trening.**

- Ikkje fleire enn fem personar per gruppe. Det bør vere ein vaksenperson per gruppe for born og ungdom. Dvs. at treninga må organiserast med grupper på fire spelarar + ein trenar/leiar/vaksen. NB: Alle trenarar må sørge for å ha nok vaksne tilstades for å kunne gjennomføre treningane. Dersom det ikkje let seg gjere å ha ein vaksen per gruppe for born og unge, bør ikkje treningane gjennomførast.
- Det er ikkje lov med aktivitetar der spelarane kjempar om ballen eller på anna måte er i fysisk nærkontakt med kvarandre.
- Ingen spelarar skal ta på ballen med hendene, utanom keeper. Då er det berre keeper som har lov til å ta på fotballane med hendene. Sjå reglar for bruk av keeper her: <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/2020/koronavettregler-forkeepertrening/>
- Ikkje lov med headingar.
- Kjegler og anna utstyr skal handterast av ein og same person i dei ulike gruppene gjennom heile aktiviteten, og reingjerast av same person etter bruk.
- Felles garderober skal ikke nyttast.

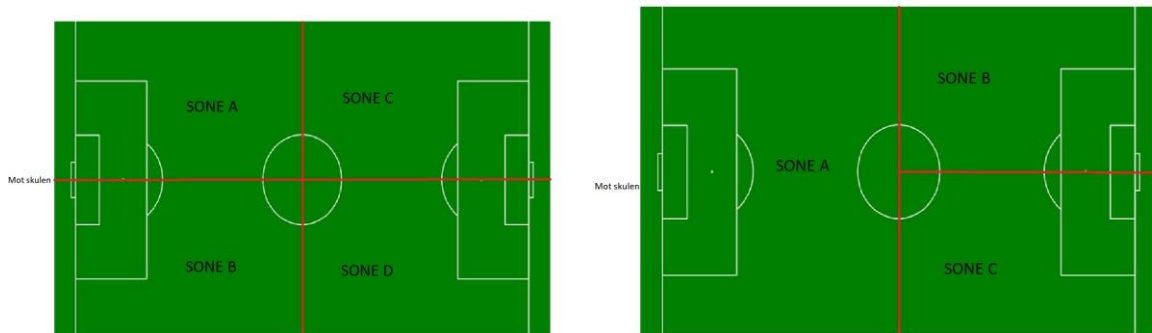
Trenarane har ansvar for å kunne gjennomføre aktiviteten i tråd med punkta ovanfor.

Anbefalte grenser for antal spelarar for organisert trening på ulike banestorleikar:

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

TIPS TIL TRENDARAR:

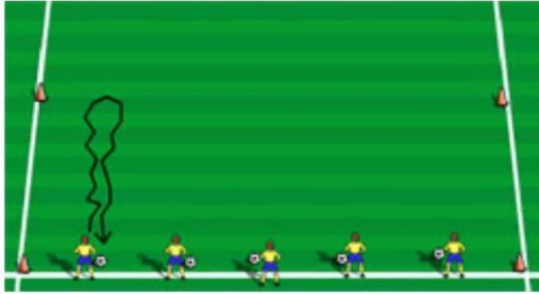
1. Trenarar kan bruke ein av desse måtane å dele inn bana på:



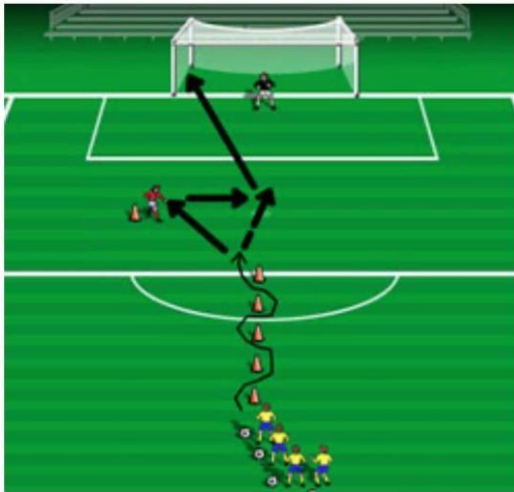
Andre organiseringsmåtar kan nyttast, men dei må følgje retningslinjene over.

2. Tips til øvingar som er i tråd med reglane:

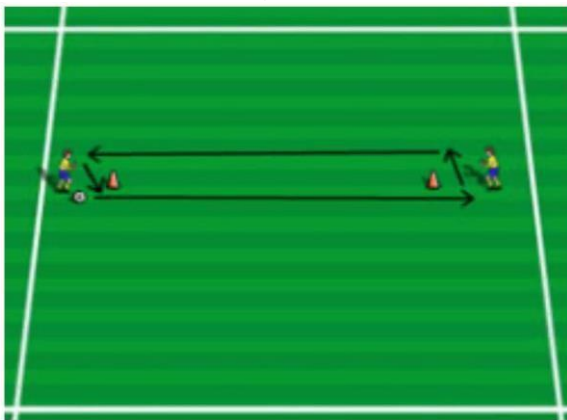
- a) Spelarane står med to meter avstand mellom seg. Har kvar sin ball og øver føring og vending. Variere med føringar og vendingar.



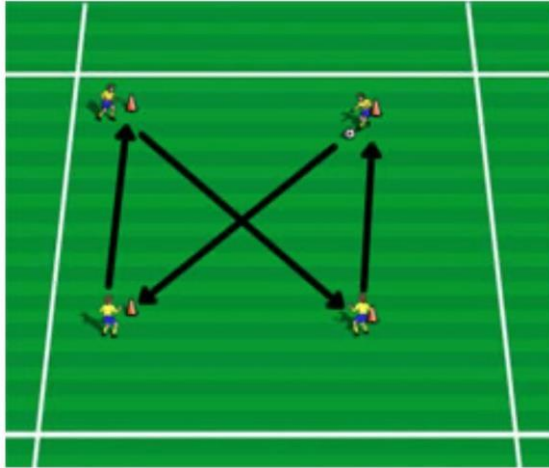
- b) Still opp spelarane som på bilete. Pass på 2m avstand i køen. Trener legg igjen ballen, avslutning på 1 touch.



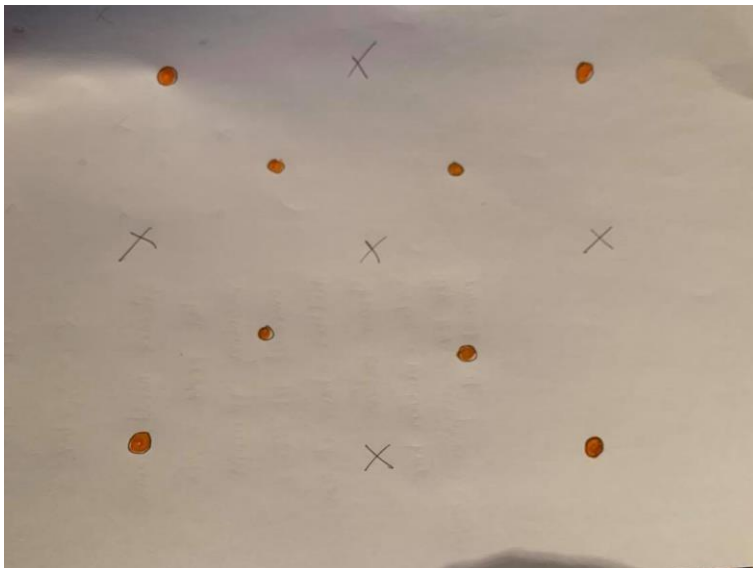
- c) Pasning, medtak, pasning. To spelarar slår pasningar. Minimum 2 touch per spelar for å øve medtak/mottak. Kvar spelar har ei kjege framfor seg som mottak skal gå rundt.



- d) Øve på pasningar med diagonal. Pasningane blir slått etter mønsteret som pilene viser.



- e) X = spelar
 Orange O = kjege.
 Spelarane rundt bana skal prøve å slå pasning gjennom området til den i midten utan at den stoppar ballen. Spelar i midten har ikkje lov å angripe utanfor området sitt.



- f) Ulike former for intervalltrening for å styrke kondisjon.
- g) Ulike former for skadeforebyggjane trening med hopp over hekk, sideforflytting og liknande.
- h) Teknikkløyper med ulike føringar og hinder. Ta gjerne tida på spelarane for å motivere til å presse grenser.

ALLE har eit felles ansvar for at retningslinjene blir følgt. Sjølv om trenarane har ansvar for den organiserte aktiviteten, er det viktig at foreldra og spelarane også gjer sitt for å følgje retningslinjene.

Sist oppdatert - Hafslo 26.04.2020