



Ask fotball

Tiltak i forbindelse med
Korona (Covid 19)

Fotballglede for alle!

INNHOLDSFORTEGNELSE

FOTBALLENS KORONAVETTREGLER **3**

KLUBBENS ANSVAR **4**

PERSONER SOM IKKE FÅR DELTA I AKTIVITETER, ELLER FYSISK TILRETTELEGGE FOR AKTIVITETER: **4**

FOTBALLFORSIKRINGEN **4**

SJEKKLISTE FOR TRENERE **5**

Fotballens koronavettregler



FOTBALLENS KORONAVETTREGLER



Det bør være **en leder** til stede per gruppe.



Antall spillere per gruppe:
6-9 år: maks 10 stykker
10 år og eldre: maks 20 stykker



Alltid **en 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.



Ballen bør **rengjøres mellom hver økt.**



Kjegler og annet utstyr bør rengjøres før og etter hver treningsøkt.



Felles garderobes skal ikke benyttes.



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

Norges Fotballforbund (NFF) gir spesifikke retningslinjer for fotballaktivitet der hensikten er å hindre smitte. Retningslinjene tar utgangspunkt i gjeldende smittevernregelverk og anbefalinger, herunder nevnte fellesidrettslige anbefalinger fra NIF.

Ask fotball følger de retningslinjer Folkehelseinstituttet (FHI) og Norges Fotballforbund (NFF) har utarbeidet. Derfor er informasjon i dette skrevet hentet fra www.nff.no.

3. april la NFF ut fotballens koronavettregler med utgangspunkt i gjeldende smittevernregelverk og anbefalinger, herunder nevnte fellesidrettslige anbefalinger fra NIF.

Fra 13. mai er det nye anbefalinger som gjelder. Disse gjelder all organisert aktivitet på en fotballbane.

- Det skal være en definert ansvarlig ved all organisert trening som påser at aktiviteten er i henhold til smittevernreglene.
- Maks 20 spillere per gruppe. Det bør være en leder tilstede per gruppe som påser at aktiviteten er i henhold til smittevernreglene.
 - Maks 10 spillere per gruppe for aldersgruppen 6-9 år
- Alltid en meters avstand eller mer, både innad i gruppen og til eventuelle andre grupper. Det 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
- Det er nå tillatt å heade, samt å ta på ballen med hendene
- Ballen bør rengjøres mellom hver økt
- Kjegler og annet utstyr bør rengjøres før og etter hver treningsøkt
- Felles garderobes skal ikke benyttes
- Husk gode hygienerutiner i forbindelse med aktiviteten, god tilgang på Antibac og rutiner for grundig vask av hender, før og etter aktiviteten

Anbefalingene gjelder for all aktivitet på banen - både egeninitiert og klubborganisert.

Det vil være helt frivillig å delta på organiserte treninger og det kreves god kommunikasjon mellom foreldre, trenere og styret.

Klubbens ansvar

Ask fotball har ansvar for at fotballaktivitet som skjer i klubbregi foregår innenfor gjeldende vedtak og regler.

- Klubben holder seg oppdatert på relevante anbefalinger fra offentlige helsemyndigheter og NFF og tilrettelegger 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. Banen vil da bli stengt.

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

Personer som ikke får delta i aktiviteter, eller fysisk tilrettelegge for aktiviteter:

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

Fotballforsikringen

Fotballforsikringen dekker normalt organisert aktivitet. NFF har i dialog med Gjensidige blitt enige om at fotballforsikringen nå også utvides slik at den også dekker egentrening så lenge dagens situasjon vedvarer. Dette betyr all strukturert egentrening som fotballaktiviteter, løpetrening og styrketrening.

Sjekkliste for trenere

- *Hvor mange kommer på treningen?*
Benytt facebook eller spond dersom du trenger å skaffe deg oversikt.
Fra 13. mai kan en være:
 - inntil 10 i hver gruppe, når barna er mellom 6-9 år.
 - inntil 20 i hver gruppe, når barna er over 9 år.
- *Hvor mye plass har vi til treningen?*
Husk minst 1 m avstand og baneinndeling. Planlegg ut i fra dette!
- *Hvilket utstyr trenger vi?*
Privat utstyr er det beste.
- *Hvilke øvelser kan vi utføre?*
Vi skal fremdeles ikke ha nærkontakt med andre spillere. Kom med innspill, pasninger, basisøvelser, balanse og hurtighet/løpsøvelser. Husk å krydre med lystbetonte og gøye innspill mellom øktene. Del gjerne gode idéer med andre trenere på facebook.
- *Håndhygiene* Husk antibac! Vaskeutstyr til baller og evt. annet utstyr finnes i ballrommet. Gi beskjed om noe er tomt!
- *Spill hverandre god* Kom med tips til øvelser som fungerer, smarte løsninger, annen relevant informasjon.
- *Unngå spyting på banen* Dette kan medføre unødig smittefare!

Tips til øvelser kan dere finne her; <https://no-fotball.s2s.net/home/>

Vurder om det kan utføres trening utfra svar på punktene over!

Ved spørsmål: Ta kontakt på post@askfotball.no eller via facebook.

ASK FOTBALL - Fotballglede for alle!