

**NFF TRØNDELAG'S**

**VEILEDER**

**FOR**

**FOTBALLAKTIVITET**

**I KORONAPERIODEN**

Oppdatert 09.april kl.11.30.

## Innledning

Med grunnlag i NFFs Koronavettregler har klubbene i vår krets samt kretsen selv sett behovet for å definere lokale Koronavettregler. De lokale reglene har som formål å tydeligere de nasjonale reglene gjennom mer presise og detaljerte regler slik at klubbene best mulig kan etablere en riktig praksis i henhold til å overholde myndighetenes smittevernregler, NIFs fellesidrettslige anbefalinger og NFFs overordnede regler.

Overordnet sett er det å ivareta et godt og sikkert smittevern utgangspunktet for de veiledninger som gis i denne veilederen. Gjennom å legge til rette for trening, enten egeninitiert eller organisert av klubb, så skal man uansett ivareta smittevernet i alle sammenhenger slik det er bestemt av myndighetene.

Det er videre helt grunnleggende å forstå at det ikke er snakk om å gjennomføre organiserte treninger på den måten som vi kjenner det fra den normale hverdagen. Treningene, enten de er egeninitiert og klubborganisert, vil være preget av store inngrep, krav og begrensninger. Dette er ikke tiden for å dyrke og utvikle gode lag. Dette er tiden for å bidra til at barn og unge i noen grad kommer i fysisk aktivitet.

Basert på en tett dialog mellom klubber, krets og forbund vil denne veilederen bli videreutviklet i den nærmeste fremtid og det enkelte klubb må selv ta ansvar for å holde seg til siste gjeldende versjon. Siste versjon ligger tilgjengelig på Teams («Alle klubber i NFF Trøndelag») under filer.

Klubber kan på eget grunnlag lage egne regler som virker ytterligere skjerpende med tanke på smittevern. Klubbens anlegg, kapasitet og ressurser vil være ulike og det vil måtte bety at noen klubber må lage skjerpede regler. Det er ikke mulig å gjennomføre aktivitet i regi av klubb på et lavere nivå eller på en mildere måte enn det som er angitt i denne veilederen.

## Innhold

- 1) Hva er det klubben har ansvar for ?
- 2) Hva er det klubben ikke har ansvar for ?
- 3) Hva må klubben gjøre før den åpner sin(e) bane(r) ?
- 4) Hvordan må treningene organiseres ?
- 5) Hvordan deler man inn en fotballbane i soner ?
- 6) Regler for spillere som skal delta på organiserte treninger
- 7) Om keepertrening – følgende regler gjelder for keepere
- 8) Veileder for trenere og lagledere
- 9) Plakater til bruk i klubbens kommunikasjon
- 10) Vedlegg: Treningstips og øvelser

## 1.) Hva er det klubben har ansvar for ?

- Klubben har et selvstendig ansvar for å vurdere om klubbens bane(r) skal åpnes eller være lukket
- Hvis klubben har valgt å holde sin bane(r) stengt så skal klubben kommunisere stengingen med godt synlig plakatering om dette. Klubben skal gjøre brukere av banen oppmerksom på viktige smitteverntiltak, at brukerne bruker banen på egen risiko og at klubben har anledning til å bortvise brukerne (se egen plakat for egeninitiert aktivitet)
- Klubben har et selvstendig ansvar for å vurdere om klubbens bane(r) skal brukes til organisert trening og det er klubben som tar en slik avgjørelse. Ingen lag kan på egen hånd iverksette organiserte treninger – dette skal godkjennes og være forankret i klubbens ledelse
- Før klubben åpner sin bane og planlegger organisert trening så anbefales det at klubben orienterer kommunale myndigheter/kommunelege om dette. I de tilfeller hvor kommunen er eier av banen men klubben har bruksrettigheten så skal overnevnte gjennomføres
- Før klubben åpner sin bane og gjennomfører organisert trening så skal dette rapporteres til NFF Trøndelag med vedlagt dokumentasjon på når banen åpnes (dato), hvilke brukstider banen er åpen og hvordan man planlegger gjennomført de organiserte treningene
- Hvis klubben har åpnet sin bane(r) for organisert trening så må klubben;
  - holde seg oppdatert på de til enhver tid gjeldende anbefalinger fra offentlige helsemyndigheter og NFF, og tilrettelegge aktiviteten i samsvar med dette (se konkrete Koronavettregler under)
  - ha forsikret seg om fotballaktiviteten ikke bidrar til økt smitterisiko og den kan utøves i samsvar med helsemyndighetenes anbefalinger. I motsatt fall, skal aktiviteten umiddelbart avbrytes.
  - på forhånd ha utarbeidet en plan for hvordan aktiviteten skal organiseres basert på at aktiviteten skal kunne gjennomføres innenfor gjeldende vedtak og regler
  - før den klubborganiserte aktiviteten starter opp ha utarbeidet en plan for hvordan man skal informere medlemmene i klubben slik at de er godt kjent med reglene for å ivareta smittevern under aktiviteten
  - ha informert medlemmene i klubben om hvilke regler som gjelder for aktiviteten på banen(e)
  - Klubben må sørge for at det lages en datert navneliste (fullt navn og kontaktinfo.) over hvem som deltar/deltok på treningen. Dette for varsling hvis det oppdages smitte.
  - Ved symptomer eller dokumentert smitte skal spillere som deltar på organiserte treninger varsle ansvarlig trener umiddelbart. Treneren varsler deretter klubbens ansvarlig.
  -

## 2.) Hva er det klubben ikke har ansvar for ?

- Klubben har, enten banen er åpnet eller stengt, ikke ansvar for spillere som driver egenorganisert aktivitet, tilfeldige personer som bruker banen eller f.eks familier som utøver aktivitet på banen. Dette er et selvstendig ansvar for den enkelte person/gruppe av personer. Foresatte har ansvar for egne barn.
- Selv om klubben ikke har ansvar for egenorganisert aktivitet så skal klubben gjennom plakatering på anlegget og annen type kommunikasjon gi klare råd og retningslinjer til hvordan man bør utøve den egenorganiserte aktiviteten (se RIL) slik at denne er i overensstemmelse med koronavettreglene angitt under
- Hvis klubben legger til rette for organisert trening så har ikke klubben ansvar for at aktuelle spillere overholder smitteverntreglene til og fra trening. Dette er et personlig ansvar for den enkelte og evt. foresatte til spilleren og faller inn under de generelle råd fra myndighetene om gode smitteverntiltak

## 3.) Hva må klubben gjøre før den åpner sin(e) bane(r) ?

- Ha en plan for hvordan aktiviteten skal organiseres slik at denne foregår innenfor de rammer og retningslinjer som gjelder for godt smittevern gitt av myndighetene, NFF og NFF Trøndelag (se mal under)
- Ha og gjennomføre en plan for hvordan klubben skal sikre at alle medlemmer som skal delta på organisert trening er gjort kjent de krav og regler som gjelder for å delta i treningene
- Sørge for god kommunikasjon på og rundt selve banen med plakatering som tydelig viser hvilke krav og regler som gjelder for å delta på treningene
- Klubben bør i sin kommunikasjon tydelig kommunisere på når banen er tilgjengelig for egeninitiert trening og når det er opptatt til organisert trening

#### 4.) Hvordan må treningene organiseres ?

- Klubben må selv vurdere hvilken aldersgrense som bør settes for den organiserte treningen. Det er svært vanskelig å sette en helt konkret alder men NFF Trøndelag anbefaler allikevel at grensen settes ved 13 år. NB ! I tilfeller hvor grupper/enkeltspillere, uansett alder, ikke evner å tilfredsstille reglene så skal disse avbryte treningen og aktiviteten stoppes for de aktuelle personene/gruppene
- Banen må fysisk deles inn i klart definerte soner som tilfredsstiller kravet til minst 2-meters avstand mellom hver person i en gruppe 4 personer under hele treningen (se eget avsnitt lenger ned)
- Inndelingen skal være av en slik art at spillerne ikke kan forlate eller komme inn på en annen gruppes sone underveis i treningen
- Klubben må lage en ordning hvor treningstid bookes på forhånd enten gjennom en tildelt treningstid pr.lag eller ved aktiv booking. Treningstid bør følge den soneinndeling som gjelder for banen(e)
- Treningene skal ikke vare lenger enn 90 minutter og det skal ikke utøves høyintensitetsaktiviteter
- Klubben skal ha «treningsverter» som sørger for at spillerne ved ankomst til banen hurtig kommer seg på plass i sin sone på banen og at man unngår ansamlinger av spillere
- Klubben skal ha «treningsverter» som sammen med trenere bidrar til at de ulike gruppene forlater banen etter endt trening på en sånn måte at det ikke oppstår ansamlinger av spillere
- Etter hver treningsdag skal klubben sørge for at benyttet utstyr (kjegler, mål) vaskes og rengjøres før neste dag.
- Hvis klubben stiller baller til disposisjon for spillerne på trening så skal klubben vaske disse etter hver trening
- Garderober, klubbhus o.l. skal være låst og ikke være tilgjengelige
- Hvis det er mulig for klubben å sørge for godt renhold hele tiden så bør ett toalett være tilgjengelig

## 5.) Hvordan deler man inn en fotballbane i soner ?

- Hver bane (11`er bane) deles opp i mindre soner (8 eller 4) og hvor riktig avstand mellom hver spiller i hver gruppe opprettholdes gjennom hele treningen
- Hver sone skal være tydelig avgrenset med sperrebånd/franskgjerdet o.l. og om mulig etableres det «korridorer» mellom hver sone
- Fordeling av treningstid bør ta utgangspunkt ihht. soneinndeling på banene.

Anbefalte grenser for antall spillere på:

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

Eksempel: 11`er-bane inndelt i 8 soner



## 6.) Regler for spillere som skal delta på organiserte treninger

### Før trening

- Det er kun de som er medlemmer i klubben som kan delta på organiserte treninger
- De som skal delta på organisert trening må være symptomfrie og friske
- De som er medlemmer av klubben er forsikret gjennom NFF. Forsikringen gjelder også for spillerne når de gjennomfører egeninitiert trening så lenge de er medlemmer
- Alle spillere må greie å gå inn og ut av banen med riktig avstand (2-meter)
- Alle spillere bør ha med seg sin egen ball. Ballen skal vaskes før og etter trening av spilleren selv og kan fraktes til/fra trening i i plastpose/bag
- Alle spillere tar med sitt personlige utstyr som f.eks drikkeflasker/klær o.l. inn i sitt areal

### Under trening

- Alle spillere som deltar på treningen må greie å holde seg til sitt areal
- Ballen er en potensiell smittekilde og må rengjøres med såpe før og etter bruk.
- Utespillere skal ikke ta på ballen med hendene ! Gjelder også med hansker/votter på seg
- Om keeper trening – se eget avsnitt under ! (revidert 10.04.20.)
- Det skal ikke heades !
- Kjegler, mål og annet utstyr håndteres av en og samme person gjennom treningen
- Det skal ikke benyttes vester under treningen
- Ingen spillere skal røre annet utstyr enn ballen
- Ved drikkepauser så må dette gjøres individuelt – unngå ansamlinger

### Etter trening

- Etter trening skal alle spillere forlate banen med riktig avstand på vei ut av banen
- Spillerne skal dra rett hjem og sørge for god hygiene med vask av hender, dusj o.l.
- Alt personlig treningsutstyr som spilleren har brukt på trening skal vaskes hjemme

## 7.) Om keepertrening – følgende regler gjelder 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 spytte i hanskene eller ta seg i ansiktet før, under eller etter aktiviteten.

### 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



## 8.) Veileder for trenere og lagledere

- Husk at de organiserte treningene i første rekke handler om å la deres spillere få lov til å være fysisk aktive og at det primært ikke handler om å utvikle ferdigheter og laget fordi det ikke vil være mulig på denne type treninger
- Alle treninger skal være 100 % frivillige og ikke brukes som grunnlag for vurderinger av spillere eller fremtidige uttak av 1. og 2.lag osv. Alle spillere/foresatte som ytrer ønske om å slippe å delta skal respekteres 100 % for slike ønsker.
- Deres hovedansvar er å sørge for at spillerne overholder smittevernet med riktige avstander hele tiden, ikke tar på ballen med hendene, ikke tar på annet utstyr, holder seg sitt areal osv.
- Lag en tydelig plan for innholdet i treningen basert på øvelser som lar seg gjennomføre med riktige avstander osv. og at planen for treningen er godt kommunisert ut til spillerne før treningen
- Sett opp faste treningsgrupper med fire spillere i hver gruppe
- Sørg for at spillerne kommer seg inn på og går av banen med riktig avstand mellom seg
- Ha tett dialog med andre voksne som bistår på treningen med å sørge for at godt smittevern opprettholdes blant spillerne
- Det er ikke tillatt med mer enn fem per gruppe; Fire spillere + en trener/leder/voksen
- Det skal alltid være en trener/voksenperson til stede per gruppe
- Er treningen organisert med flere grupper på fire spillere samtidig på banen så må antall voksne tilfredsstillende kravet om en trener/leder/voksen per gruppe
- Det skal alltid være minst to meters avstand mellom hver person innad i gruppen og til andre grupper. Dette gjelder også ved oppmøte, inndeling av grupper og avslutning av treningen.
- Det er ikke tillatt med aktiviteter hvor spillerne kjemper om ballen eller på annen måte er i fysisk nærkontakt med hverandre fordi de da vil bryte med 2-metersregelen
- Det skal ikke heades !
- Kjegler, mål og annet utstyr håndteres av en og samme person gjennom treningen
- Det skal ikke benyttes vester under treningen
- Ha fokus på smittevern, godt humør og aktivitet slik at spillerne opplever treningen som et positivt minne i en ellers krevende hverdag