

Sesongen 2020/2021 og Covid – 19

Retningslinjer for trening og kamper for spillere opp til og med 19 år.

Retningslinjene satt av Ranheim Håndball tar utgangspunkt i Norges Håndballforbund sine retningslinjer og finnes i sin helhet via linken:

https://www.handball.no/nyheter/2020/05/handballens-egen-veileder-for-smittevern/#_Toc48117498

Til enhver tid gjelder smittevernets «Gylne Treenighet»:

1. Om du føler deg syk – hold deg hjemme – alltid.
2. God hånd- og hostehygiene skal praktiseres på trening og kamp – alltid.
3. Hold avstand og unngå nærkontakt utenfor trening og kamp – alltid.

Husk at alle skal følge 1-meters regelen – til enhver tid – med unntak av spillere i oppvarming og trenings-/kampaktivitet.

ANSVARSFORDELING

1. NHF - utarbeide relevante og godkjente retningslinjer for all håndballaktivitet.
2. Klubbene v/daglig leder – påse at aktivitet i klubben skjer i samsvar med idrettens så vel som offentlige myndigheters krav.
3. Treneren - planlegge og gjennomføre aktivitet som er i samsvar med de gitte retningslinjene.
4. Spilleren og spillerens foresatte/verger – påse at den enkelte spiller retter seg etter de krav som stilles for deltagelse i aktiviteten.

HYGIENETILTAK

- Alle som deltar i aktiviteten skal desinfisere/vaske hendene:
 - Når man ankommer hallen/treningsområdet.
 - I pauser i treningen (unntatt de spillere som benytter klister).

- Når man forlater treningsfeltet.
- Alle som deltar i aktiviteten skal:
 - Unngå hånd til ansiktet.
 - Unngå håndhilsning, klemming, «feiring» og annen unødvendig fysisk kontakt.
 - Hoste i albuekroken eller i et papir som kastes (med påfølgende håndvask/desinfisering).

TILTAK VED PÅVIST SMITTE

Dersom person i klubben/laget har fått bekreftet Covid-19 skal:

- Ved smitte skal utøveren eller dennes foresatte/verge umiddelbart rapportere dette til klubben.
- Lagets treninger avlyses.
- Kommunelegen kontaktes.
- Laget/klubben rette seg etter de pålegg/krav som kommunelegen fastsetter.
- Klubben varsle sin region.
- Laget gjenoppta sin aktivitet først når kommunelegen gir klarsignal om det.

TRENINGSAKTIVITETEN

- Deltagerlister føres for hver trening, oppbevares av trener i min. 10 dager.
- Treningene kan foregå med nærkontakt mellom spillerne. 1-meters regelen gjelder før, etter og i pauser/opphold i treningen.
- Alle tilknyttet sportslig virksomhet (spillere, trenere, ledere, etc) plikter å følge retningslinjer, råd og anbefalinger fra myndigheter, Folkehelseinstituttet, NIF og Norges Håndballforbund.
- Spillere med Covid-19 relaterte symptomer skal sendes hjem.
- Det skal ikke være andre til stede på/i/ved treningsarealet enn de som tilhører den treningsgruppen som skal trene.
- Det anbefales fortsatt en gruppestørrelse på maks. 20 (eks. trener(e)). Men størrelse på treningslokale kan sette begrensninger på gruppestørrelsen.

- Garderobe- /dusjanlegg kan benyttes, men 1-meters regelen gjelder. Garderobene skal vaskes etter hver gruppes bruk. Renholdet må de som benytter garderobene selv stå for.
- Ansvar for håndtering/plassering av utstyr under treningen (som f.eks. kjebler) fordeles slik at så få personer som mulig bærer/flytter på utstyret. Rengjør utstyret ofte og etter bruk.
- Alle som deltar i aktiviteten skal ha med egen, merket vannflaske til treningsøkten.
- Unngå trengsel der spillerne forventes å lage kø eller samles i klynger.
- Treningsgruppene skal i størst mulig grad være de samme, men spillere kan delta på tvers av grupper, lag og idretter.
- Om mulig bør offentlig transport unngås ved reise til/fra trening.

KAMPAKTIVITETEN

- Det er tillatt å spille kamp innenfor regionens grenser.
- Kamptroppene kan bestå av inntil 20 spillere pluss trenerapparat – dette gjelder uansett kampform. Under seriekamper er det maks antall på kampkortet som gjelder.
- Om mulig bør offentlig transport unngås til/fra kampen.
- Ansvarlig arrangør (hjemmelaget) skal føre liste over hvem som er til stede. Listen oppbevares i 10 dager.
- Derfor MÅ ALLE LAG sette opp en arrangementsansvarlig som fører lister og passer ekstra på at retningslinjer overholdes. Naturlig at den som settes opp som KAMPVERT har denne oppgaven.
- 1-meters regelen skal overholdes alle andre steder enn på banen, under kamp og under oppvarming.
- I tillegg gjelder punktene listet opp under trening. Dette betyr at det skal være 1-meters avstand på innbytterbenk og sekretariat og lagene skal ikke takke for kampen etter endt kamp.