

Gjennomføring av treninger i Teie fotball i forbindelse med covid-19



Informasjon til spillere, foresatte og rolleinnhavere

[Versjon 1, gjeldende fra 20. april 2020]

Det åpnes for treninger på Rema1000 banen, Teigarbanen og Tømmerholtbanen fra 20. april 2020. Treningene skal til enhver tid følge rammene gitt av helsemyndigheter, NIF og NFF. Trenere på alle lag er informert om regler for organisering av øktene.

Vårt mål er at alle skal føle seg trygge når de er på trening i Teie IF. Vi håper alle deltar på treningene. Det er viktig med både fysisk aktivitet og sosial omgang i disse dager. Gode minner i trygge rammer!

Følgende får *ikke* delta i eller fysisk tilrettelegge for aktiviteter (NIF):

- Personer som er smittet av korona eller sitter i karantene grunnet status som nærkontakt
- Alle som har symptomer på luftveisinfeksjon, som feber, sår hals, rennende nese, hoste eller nedsatt allmenntilstand (gjelder også milde symptomer).
- Personer som ikke følger de instruksjoner idrettslaget gir for utøvelse av aktiviteten

Personer i risikogrupper: trenere og spillere som befinner seg i risikogrupper grunnet sykdom eller alder bør diskutere en eventuell deltagelse med egen lege.

Oppmøte

Alle baner blir inndelt i soner, Rema 1000 banen og Tømmerholtbanen i 8 soner hver, og Teigarbanen i 4 soner. Alle spillere skal møte direkte i den sonen de har fått oppgitt i forkant av treningen. Spillere skal møte til tiden, ikke i forkant av treningene. Dette for å unngå at det samler seg mange spillere på et lite område i bytte mellom lag.

Tømmerholtbanen



Rema 1000 banen & Teigarbanen



Garderober/toalett

Gardrobene er stengt. Toalettene er åpne. Kontaktpunktene på toalettet vil rengjøres hver dag. Alle oppfordres til å være ekstra oppmerksomme på å utføre god håndhygiene.

Utstyr

Lagene skal i ukene fremover i hovedsak kun benytte eget lagutstyr. Utstyret skal håndteres av *en* voksen på hvert lag, fortrinnsvis den samme fra gang til gang.

Den som håndterer utstyret utfører håndhygiene før og etter trening. Det er satt krav fra NFF/HDir om at utstyret skal rengjøres etter bruk. Dersom utstyret skal benyttes igjen før tre dager er gått (dvs. at man har treninger med en eller to dagers mellomrom) må utstyret rengjøres etter bruk ved at det tørkes over med våt klut med såpe. Kluter og såpe er å finne i ballrommet. Vannkrana ute kan benyttes.

Regler for organisering av treninger

- Banene er merket med soner i tråd med veileder. Det kan maksimalt være 5 i hver sone, 4 spillere og en trener for barnelagene, 5 spillere for de eldre lagene.
- Alle spillere får tildelt oppmøtepunkt før hver trening (sone på banen) hvor regler blir gjennomgått.
- Alle trenere ser til at treningen avsluttes i god tid til neste lag starter. Banen skal være helt tom før neste lag starter opp (det er satt opp 10 minutters pause mellom hver trening).
- Øktene gjennomføres i tråd med NFF koronavettregler:
 - Egen vannflaske
 - Spillere bruker **KUN** beina (ikke berøre ballen med hender eller hodet)
 - Kun trener og keeper bruker hendene (keeper har vest i egen farge [regler keeper](#))
 - Max 5 i hver gruppe
 - 2 meters avstand, hele tiden
 - Positiv tilbakemeldinger på riktig adferd. Avvik tas en til en med spillere for å skape trygghet.
 - Ved gjentagende avvik blir økta stoppet
- Elektronisk sjekkliste sendes inn av trener etter hver økt (samme dag). Denne ordningen vil vurderes kontinuerlig. Det er spesielt viktig i en oppstartsfasen til vi får erfaring med organiseringen. ([Elektronisk skjema](#))

[Link til øvelsesbank som ivaretar retningslinjene i fotballens Koronavettregler](#)

[Tips til aktiviteter, øvelser og triks](#)

[Tips til egentrening](#)

Les mer på vår hjemmeside. Ta kontakt for spørsmål: fotball@teie.no.

