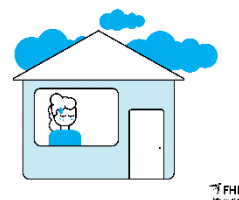


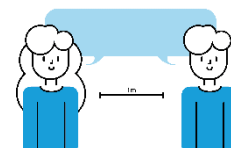
# Koronavettregler Teie idrettspark

Gjeldende fra 7. mai 2020

1. **Er du syk** eller har symptomer på luftveisinfeksjon må du ta deg en treningspause til du er helt frisk. Dette gjelder både rolleinnhavere, aktive utøvere og foreldre/tilskuere. Ved påvist eller mistenkt smitte må Folkehelseinstituttets regler for karantene og isolering overholdes.



2. Hold minst **en meter avstand** til alle andre under oppholdet i Teie idrettspark, også under trening.



3. **Treningene organiseres på følgende måte:**

- Maks 15 spillere per gruppe. En leder per gruppe som påser at aktiviteten er i henhold til smittevernreglene
- 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
- Husk at ballen må rengjøres med såpe etter bruk
- Maks to spillere (keepere) per gruppe (+ eventuell keepertrener) kan ta på ballene gjennom hele økta, gitt at de bruker egne keeperhansker.
- Unngå heading
- Kjegler og annet utstyr bør håndteres av en og samme person gjennom hele aktiviteten
- Garderobene skal ikke benyttes
- Husk god hostehygiene og god håndhygiene i forbindelse med all aktivitet
- Ikke del drikkeflasker. Merk flaskene godt og oppbevar dem gjerne i bagen under trening.

4. **Anbefalt grense for gruppestørrelser (NFF):**

|             |             |
|-------------|-------------|
| 11-er bane  | 50 personer |
| 7/9-er bane | 25 personer |
| 5-er bane   | 15 personer |
| 3-er bane   | 6 personer  |

God trening – i trygge rammer!

Teie Fotball



Best på gode minner!