

Corona-håndbok Glassverket IF Håndball

Innholdsfortegnelse

MIDLERTIDIGE REGLER FOR ORGANISERT HÅNDBALL I GLASSVERKET IF	2
EGENERKLÆRINGSSKJEMA FOR TRENERE	4
EGENERKLÆRINGSSKJEMA FOR SPILLERE OG FORELDRE/FORESATTE	5
HÅNDBALLENS CORONAVETT-REGLER OG DIVERSE LINKER TIL RELATERTE NETTSIDER	6
RUTINER FOR BARNEIDRETEN	6
RUTINE FOR SMITTEVERN FØR, UNDER OG ETTER TRENING	7
RUTINER FOR PLANLEGGING AV TRENING	8
RUTINER FOR PÅMELDING TIL TRENING	8
RUTINER FOR BANE-VAKT/HJELPEMANNSKAP	9
RUTINER FOR OPPFØLGING	10
SJEKKLISTE FOR INNMELDING AV LAG TIL ORGANISERT TRENING	11
SJEKKLISTE PR TRENING	12
<u>SJEKKLISTE FØR UNDER OG ETTER KAMP</u>	13
<u>DEL 1: SJEKKLISTE FØR KAMP</u>	14
<u>DEL 2: SJEKKLISTE UNDER KAMP</u>	15
<u>DEL 3: SJEKKLISTE ETTER KAMP</u>	16

Midlertidige regler for organisert håndball i Glassverket IF

1) Alle treningsøkter i Coronatiden er selvfølgelig helt frivillig både for spillere og trenere, det skal ikke utøves press for å møte på trening og heller ikke ha noen konsekvenser å ikke møte.

2) En person skal IKKE møte på trening dersom

- man er smittet av corona, sitter i karantene eller som har symptomer på luftveisinfeksjon, som feber, sår hals, rennende nese, hoste eller nedsatt allmenntilstand.
- noen i deres nærmeste familie er syk eller i karantene, eller har symptomene ovenfor.
- man ikke følger de instruksjoner idrettslaget gir for utøvelse av aktiviteten.

Ved symptomer eller feber kan man ikke delta i håndballaktivitet før ett døgn etter man føler seg frisk eller feberen er borte.

Det er laglederen ansvar å sørge for at lagets spillere er innforstått med dette. Dersom det oppdages smitte er det ønskelig, men ikke påkrevd, at laget samt administrasjonen i Glassverket IF informeres.

3) All aktivitet på banene skal foregå innenfor gitte regler og retningslinjer gitt av myndigheter, forbund og klubb. Det er forventet at alle trenere og lagledere har satt seg inn i disse før man setter i gang med aktivitet.

4) Det er ikke lov med tilskuere i hallen på treningskamper.

“CORONAVETT-REGLENE”

Føler du deg syk, bli hjemme

- * Spillernes hender skal iføres håndsprit før hallen entres.
- * Det skal være en definert ansvarlig ved all organisert trening som påser at aktiviteten er i henhold til smitteverntreglene
- * Maks 20 spillere per gruppe. En leder per gruppe som påser at aktiviteten er i henhold til smitteverntreglene
- * Barn og unge under 20 år kan ha fysisk kontakt, så lenge det er innad i faste grupper.
- * Gruppen (på 20/10 spillere) kan arrangere treningskamper/spille kamper mot lag fra eget fylke
- * Alltid 1 meters avstand så lenge der er opphold i aktiviteten.

Det gjelder også ved oppmøte og inndeling av grupper.

- * Kjegler og annet utstyr bør håndteres av en og samme person gjennom hele aktiviteten
- * Det skal ikke brukes fellesgarderober/fellesdusjer, men toaletter/vask skal være tilgjengelig for å sikre tilgang til vann og såpe.
- * Husk gode hygienerutiner i forbindelse med aktiviteten, god tilgang til antibac og rutiner for grundig vask av hender, før og etter aktiviteten

Alle lag i håndballgruppa opp til og med G/J 2004 skal ha god nok voksendekning. Det er et krav om at det er 1 voksen per 20 barn. I tillegg skal det være en voksen som påser at aktiviteten er i henhold til smittevernreglene (smittevernleder).

Smittevernleder kan ikke være en person som er ansvarlig for gjennomføring av treningen. Dette skal være en voksen person i tillegg til gruppe leder(e). Dette kan være en trener dersom denne treneren ikke har ansvaret for en gruppe. For lag som ikke har ekstra trener ut over gruppe ansvarlig(e) vil det bety at foreldre må bidra på øktene.

Er der ikke nok voksendekning kan heller ikke trening gjennomføres.

4) Når vi starter opp med organisert trening vil følgende gjelde:

Treningstider og -sted tildeles av daglig leder til de trenere som har meldt inn laget sitt til organisert trening ref. «rutiner for innmelding av lag til organisert trening».

Treningsøkta avsluttes 10 min før vanlig oppsett og hallen ryddes. Utstyr som er brukt vaskes og settes på plass. Engangshansker skal da brukes til dette og kastes etter bruk.

Neste lag som skal trene møtes utenfor hallen - Hallen må først benyttes når siste lag er ute og treneren gir lov. Kommer spillere for sent til trening og treningen er begynt – da kan man ikke få lov og delta. Dørene til hallen skal låses før, under og etter trening.

- Utearealer kan også benyttes til trening.

6) Maks antall pr. gruppe i hallen eller på utearealene er 20 stk.

7) **Alle ledere, trenere, spillere og foreldre SKAL forholde seg til oppsettet. Det er ikke rom for endringer internt. (Justeringer av oppsettet gjøres av administrasjonen dersom det oppstår behov for det)**

8) Lagene **MÅ** sørge for at både oppmøte og avslutning av øktene gjøres innenfor reglene om avstander. Dette er den delen av treningsøkta som det er størst risiko for at man kommer for nær hverandre.

a. Det laget som avslutter en økt skal raskest mulig komme seg av banen og forlate området

b. **Det laget som skal begynne en økt har ansvar for å gjennomføre oppmøte og venting i henhold til reglene om avstand - Det er ikke tillat og møte tidligere på trening for og skifte eller annet.**

Man går først inn i hallen når treneren er kommet.

9) Alle utøvere skal være registrert på hver trening slik at man vet hvem som har vært på treninger. Alle skal bruke SPOND eller Facebook i den situasjonen vi er i nå.

Frist for påmelding til trening bør settes 4 timer før treningens start. Påmelding etter dette tidspunkt er ikke gjeldende.

Da vet trenerne hvor mange som kommer på trening, hvor mange voksne det er behov for og kan dele inn gruppene før oppmøte.

BRUDD PÅ DISSE REGLENE VIL MEDFØRE AT LAGET IKKE LENGER FÅR LOV TIL Å TRENE. I YTTERSTE KONSEKVENNS VIL HALLEN STENGES.

Egenerklærings skjema for trenere

Jeg _____ født _____ påtar meg med dette det fulle ansvaret for å organisere trening for lag _____ i tråd med de lover, forskrifter og retningslinjer som er gitt fra norske myndigheter, NIF, særforbund og Glassverket IF. Ved signering av denne egenerklæringen bekrefter jeg at retningslinjene er lest, forstått og vil bli overholdt.

Denne egenerklæringen skal signeres og leveres til Glassverket IF ved Daglig leder.

Åskollen - _____

Signatur, trener

Egenerklæringskjema for spillere og foreldre/foresatte

Jeg _____ født _____ bekrefter med dette at jeg

som spiller på _____ (lag) har lest, forstått og vil etterleve de

retningslinjer som Glassverket IF har satt for gjennomføring av organisert trening under Corona-

pandemien. Ved mer enn ett avvik fra retningslinjene vil spiller bli bortvist fra trening av hensyn til øvrige spillere, trenere og hjelpemannskap.

Ved signering av denne egenerklæringen samtykkes det til at skjemaet kan oppbevares av Glassverket IF til myndighetenes smittevern-tiltak opphører og at informasjon om avvik fra retningslinjene kan oppbevares i samme periode.

Denne egenerklæringen skal signeres av spiller og spillers foreldre/foresatte og deretter leveres til

Glassverket IF ved trener som leverer disse samlet til Daglig leder i Glassverket IF.

Åskollen - _____

Signatur, spiller

Signatur foreldre/foresatte Side

Håndballens Coronavett-regler og diverse linker til relaterte nettsider

Håndballens coronavettregler

Anbefalingene gjelder for all aktivitet - både egeninitiert og klubborganisert

- Det skal være minst en voksenperson over 18 år til stede per gruppe ved all håndballaktivitet for barn og unge
- Maks. 20 personer/10 barn per gruppe.
- Alltid en meters avstand eller mer - ved oppmøte, inndeling av grupper og ved pauser.
- For spillere opp til og med 19 år kan treningene foregå med fysisk kontakt mellom utøverne under forutsetning av at man overholder retningslinjer og anbefalingene om gruppestørrelse på maks. 20 personer og faste grupper.
- **Aktiviteter som duell- og spill trening er tillat samt at den faste gruppe kan spille treningskamp mot andre lag i eget fylke.**
- Det er ikke tillatt med aktiviteter hvor spillerne kjemper om ballen eller på annen måte er i fysisk nærkontakt med hverandre – For spillere fra og med 20 år.
- Man kan bruke felles klister/klisterfjerner, hvis god håndhygiene praktiseres.
- Fellesutstyr som er brukt på økten - vaskes etter økten og sprites av.
- Felles garderobes skal ikke benyttes - mentoaletter/vask skal være tilgjengelig for å sikre tilgang til vann og såpe.
- Husk gode hygienerutiner i forbindelse med aktiviteten, god tilgang på Antibac og rutiner for grundig vask av hender, før og etter aktiviteten.

[https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/f6586a2955d946d580eebb279420aaae/idrettsveileder_endelig_1.105.20 .pdf](https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/f6586a2955d946d580eebb279420aaae/idrettsveileder_endelig_1.105.20.pdf) <https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/malvaktsskolen/>

Rutiner for barneidretten

Disse føringene gjelder for treninger som skal gjøres i barneidretten, årskull 2013-2009.

Barneidretten skal, som resten av GIF, følge korona-håndboken ved gjennomføring av treninger. Det er i tillegg noen punkter for barneidretten som er strengere enn for de eldre kullene:

- **Kulleleder og/eller trenere kan selv bestemme om de ønsker at foreldre/foresatte skal følge barna på trening og/eller være til stede under treningen.**

Bruk av treningsareal (Haller, baner, saler)

Det er mulig for flere grupper a` 20 personer å oppholde seg på samme treningsareal samtidig. Dette innebærer også at aktiviteten organiseres slik at gruppene kommer og går til ulike tider for å forhindre trengsel.

- Det er ikke lov med tilskuere i hallen på treningskamper

Rutine for smittevern før, under og etter trening

Før trening:

- Det utstyr man bruker (kjegler/paddehatter/markører etc.) skal vaskes med grønnsåpevann, klorblanding 1-10 eller wiperes før det plasseres ut på banen.
- Én person bør ta seg av dette og det skal brukes engangshansker.
- Det må etableres vaskestasjoner for ball vask og håndhygiene
- Spillerne skal ha med seg egen ball som er vasket hjemme før de kommer til trening.
- Spillerne skal ha med seg sin egen drikkeflaske som er fylt innen trening.
- De lag som bruker klister, da kan man bruke felles klister/klisterfjerner. (husk god håndhygiene)
- Spillerne tildeles egen plass til sitt utstyr (bag, ball, drikkeflaske etc.) – denne plassen har spillerne under hele treningen og skal ikke flyttes i løpet av treningen. (1 meters avstand)
- Alle hender skal påføres håndsprit ved vaskestasjonen før de entrer treningsfeltet.
- Det skal etableres en møteplass for håndtering av informasjonsmøte/spillermøte/skade.

Under trening:

- Fokus på avstand (1m) og øvelser som er tilrettelagt for dette (Coronavett-reglene) (for spillere over 20 år).
- Deltaker bør ikke ta seg til ansiktet mens man bedriver aktivitet med felles ball.
- Dersom en markør faller og skal settes opp, eller f.eks. en kjeGLE skulle flytte på seg, skal treneren eller smittevern lederen gjøre dette med engangshansker.

Etter trening:

- Al utstyr som er brukt skal vaskes/sprites av og ryddes på plass.
- Håndballen vaskes etter bruk.
- Spillere vasker hender/ bruke antibac innen de forlater hallen.
- Smittevern utstyr som er i bruk på banen skal settes inn i Smittevern-buret.

Rutiner for planlegging av trening

- Før første trening skal treneren kalle inn alle foreldre til en gjennomgang av Coronahåndboken. Dette er et obligatorisk møte og minimum én foresatt per barn må stille på dette møte. Dersom en foresatt ikke stiller kan ikke barnet delta på trening.
- Treningen skal planlegges ut ifra antall påmeldte på Spond eller Facebook.
- Det er viktig å presisere at alle treninger er frivillige. (se pkt. 1 i «midlertidige regler for organisert fotball i GIF i Coronatider»)
- **Det må være en frist for påmelding til trening som skal være (minst) 4 timer før treningen.** Påmelding etter dette tidspunkt betyr at spilleren ikke kan delta på treningen. (se for øvrig «rutiner for påmelding til trening»)
- Alle treningens faser planlegges i forkant og det er nødvendig med en detaljert plan for utførelse av treningsøkta.
- Kvalitetssikre at nødvendig smittevernsutstyr er tilgjengelig ifm. Treningen
- Det må være en plan for hva som gjøres ved en evt. skadesituasjon. Her skal bane-vakten involveres. Det skal være en ansvarlig person ved en skade og det skal være et definert sted utenfor banen hvor den skadede tas hånd om.

Rutiner for påmelding til trening

Alle utøvere skal være registrert på hver trening slik at man vet hvem som har deltatt på treninger. Påmelding til trening skal skje via Spond eller Facebook.

Frist for påmelding til trening skal settes 4 timer før treningens start. Påmelding etter dette tidspunkt er ikke gjeldende, og spilleren får ikke anledning til å trene.

Grunnen til dette er at trenere og støtteapparat må kunne få mulighet til å kalle inn de ressursene de trenger til treningen, for å få delt inn i grupper, og vite hvilke spillere som er på trening – med tanke på evt. smittekilde

Det er viktig med god og tydelig kommunikasjon mellom trenere/støtteapparat og spillere/foreldre.

Alle treningsøkter i Coronatiden er selvfølgelig helt frivillig, det skal ikke utøves press for å møte på trening, og heller ikke ha noen konsekvenser av å ikke møte.

Rutiner for bane-vakter/hjelpemannskaper

- Hvert trenende lag må stille med 1 stk. smittevern leder.
- Det skal være 1 voksenperson som ikke har ansvar for treningen.
- Dersom laget ikke klarer å stille med bane-vakter/smittevern leder skal ikke trening gjennomføres
- Det er ikke krav til politiattest.

Bane-vaktens/smittevernleders oppgave er å:

- Bistå trenere ved en eventuell skade-situasjon
- Passe på inngangene til banen/hallen. Dersom det er organisert trening i hallen så skal andre personer som IKKE tilhører disse lagene ikke være i hallen.
- Hjelp sitt lag med vask av baller og håndsprit.
- Hjelp sitt lag med evt. vask av kjebler/utstyr underveis.
- **Ha på seg hansker**
- Ved ledig tid, ta en runde og evt. rydde litt i hallen hvis det trengs..
- Vaske gulvflater, dørhåndtak og evt. andre kontaktpunkter jevnlig
- Ved anledning, følge med på treningene og gi tilbakemelding direkte til trenere om det oppdages avvik underveis

Rutiner for oppfølging

- Klubben følger opp trenere og sørger for en konstruktiv dialog mellom lagenes trenere/støtteapparat
- Erfaringsutveksling.

Helt nødvendig å dele kunnskapen den enkelte har.

- Eventuelt justering av tiltak/rapporteringer evalueres fortløpende.

Ansvar: Styret/Sportslig Ledelse

Sjekkliste for innmelding av lag til organisert trening

Denne sjekklisten skal fylles ut og leveres til Daglig leder i Glassverket IF før første organiserte trening. (louise.pedersen@glassverketif.no)

Møte med spillere, foreldre/ foresatte med gjennomgang av retningslinjer for organisert trening, er gjennomført. Møtet ble gjennomført _____ (dato).

Aktuelle trenere har fått en særskilt gjennomgang av retningslinjer og har signert på egenerklæringsskjema for trenere. Disse skal vedlegges denne sjekklisten ved innmelding av lag til organisert trening. Nye trenere kan levere sine egenerklæringer i etterkant.

Egenerklæringsskjema er / vil bli mottatt fra alle spillere og deres respektive foreldre/ foresatte i forkant av første trening. Spillere som ikke leverer slik egenerklæring, vil ikke kunne delta på treningen.

Jeg har gjort meg kjent med Smittevernboden/utstyrs skapet og alle rutiner knyttet til denne.

Ved oppstart av trening har laget følgende påmeldinger:

_____ (antall) trenere

_____ (antall) spillere

_____ (antall) bane-vakter og hjelpemannskap

Åskollen, _____ (dato)

Signatur trener

Liste for avviksmelding (tidligere sjekkliste pr trening)

Denne sjekklisten skal fylles ut og leveres til Daglig leder i Glassverket IF

louise.pedersen@glassverketif.no ved avvik fra gjeldende retningslinjer.

Dato: _____

Lag: _____

Laget har meldt fra til Daglig leder om oppstart av organisert trening iht rutine.

Dato: _____

Lag: _____

Har det oppstått avvik fra gjeldende retningslinjer ifm. planlegging, gjennomføring eller avslutning av treningen? Hvis JA, angi antall avvik her: _____

Beskriv avviket (ene) her:

-
-
-

Har du forbedringsforslag til rutiner ifm. organisert trening, kan disse meldes til Daglig leder pr e-post louise.pedersen@glassverketif.no eller beskrives på baksiden av arket.

Listen kan også leveres i postkassen på veggen ved inngangsdøren til Glassverket idrettshall etter endt trening.

Signatur, trener

Sjekkliste før under og etter kamp

Del 1: Sjekkliste før kamp

Arrangør Klubb

Arrangørklubben er overordnet ansvarlig for at gjennomføringen av kampene er i tråd Koronahåndboksens kapittel for kampgjennomføring.

Trenere, ledere, dommere og andre funksjonærer som står for gjennomføringen av kamp og turnering regnes ikke som en del av deltakerantallet. I forbindelse med kamp føres det liste over trenere, lagledere og dommere og det bør i tillegg føres liste over de andre funksjonærene og frivillige som er på anlegget for mulig smittesporing.

Arrangørklubben bør før en kamp ha:

- Satt opp en liste hvor funksjonærer og andre frivillige kan føres med kontaktinfo for smittesporing
 - Listens innhold: Dato, Fornavn, e-mail og mob. nr.
 - Kampvert sender publikums listen til seg selv på mail. Dersom andre lager denne listen, må de sende en mail til kampvert.
 - Listen med egne spillere, trenere og funksjonærer har vi i TA. Dersom laget ikke bruker TA må kampvert sende listen til seg selv på mail.
 - Bortelaget sender sin liste med spillere, trenere, funksjonærer på mail til kampvert.
- Kommunisert ut Regler for baneinndeling, og ansvaret som ligger til hvert lag og til kampverter til alle klubbens lag.
 - Ref. denne håndboken som er kommunisert ut via vår hjemmeside.
- Kontroll på at det totale antall personer på håndballanlegget samtidig ikke skal overstige 200 personer, dette gjelder spillere og publikum. Trenere, ledere, dommere og andre funksjonærer som står for gjennomføringen av kampene regnes ikke med i dette antallet
- Laget en plan for- og gitt informasjon om bruk av klubbens garderobes
 - Felles garderobes skal ikke benyttes, men toaletter kan benyttes.
- Ha satt opp en kontaktperson og kommunisert ut denne til egne lag, for eventuelle spørsmål
 - Leder i håndballen og leder i barneidretten.

Hjemmelag/bortelag

Trenere, ledere, dommere og andre funksjonærer som står for gjennomføringen av kamp og turnering regnes ikke som en del av deltakerantallet.

Lagene har i forkant av kampen satt seg inn i og informert spillere og foresatte om:

- Oppmøtetidspunkt
- Oppmøtested
- Kamptidspunkt
- Føre opp liste over alle spillere, trenere og ledere for sitt lag, der hvor dette ikke er gjort i TA

Kampvert

Kampverten har i forkant av kampen satt seg inn i og forstått det som gjelder for hjemmelag/bortelag og i tillegg:

- Merke opp publikumsoner
- Har oversikt over publikum og føre liste med kontaktinfo på publikum for mulig smittesporing

Del 2: Sjekkliste under kamp

Arrangør Klubb

- Kommunisert en kontaktperson laget kan kontakte ved spørsmål
 - Leder i fotballen og leder i barneidretten.

Hjemmelag/bortelag

Lagene har underveis i kampen:

- Kontroll på spillere under kampen holder 1 m avstand til hverandre på innbytterbenken.
- At lagene ikke bruker samme benk når man bytter side – Alltid ha ekstra benker satt opp til dette som er merket hjemmelag/bortelag.

Kampvert

Kampverten bør underveis i kampen:

- Passe på at tilskuere forholder seg til tilskuersoner og avstandsregelen

Del 3: Sjekkliste etter kamp

Arrangør Klubb

Arrangørklubb bør etter en kamp:

- Oppbevare lister med de ulike registrerte funksjonærer som ikke var direkte involvert i kampen i 10 dager for eventuell smittesporing.
 - Se del 1: Sjekkliste før kamp
- Ha en kontaktperson for trener, lagleder og kampvert dersom de har spørsmål eller tilbakemeldinger fra kampen
 - Leder i fotballen og leder i barneidretten.

Hjemmelag/bortelag

Lagene har etter en kamp:

- Levert fra seg alle listene til kampverten med deltakere for smittesporing.
- Sørgt for at alle spillere forholder seg til avstandsreglene når vi forlater banen

Kampvert

Kampvert har etter en kamp:

- Fått inn alle lister over de som var til stede på kampen, tas vare på i minst 10 dager, for mulig smittesporing

