



Regler for TRENING for spillere/lag til og med 19 år

Trenerne har ansvar for sitt eget lag. Er det brudd på disse retningslinjene, vil det føre til at laget ikke får trene. Undertegnede er personlig ansvarlig hvis dette ikke følges og vil få store konsekvenser for klubben og håndballen.

- Har du symptomer eller føler deg uvel – HOLD DEG HJEMME!
- Alle skal til enhver tid holde 1 meter avstand. Det er kun på spilleflaten at avstandsregelen kan fravikes.
- Unngå å ta deg i ansiktet før du har vasket hendene
- Ha med egen oppfylt drikkeflaske som er godt merket med ditt navn
- Anbefalt maks 20 personer kan trene sammen i en gruppe. Gjelder både inne og ute. Det er anbefalt faste grupper.
- I Fjellhamarhallen kan det trene en gruppe á 20 pers på en halv bane. Gruppene skal holdes avskilt på hver sin banehalvdel. I Lørenskoghallen skal skillevegg tas ned slik at man kan ha 20 pers pr halv bane.
- Ankom presist til oppsatt tid utenfor hallen. Gå inn gruppevis/lagvis til angitt bane igjennom hoveddør. Sikre at det er god margin mellom de som har trent før. Spillere kan ikke gå inn i hall før trener kommer. Lagene SKAL gå inn lag/gruppevis uansett aldersklasse.
- Treningsgruppene skal i størst mulig grad være de samme, men spillere kan delta på tvers av grupper, lag og idretter.
- Foreldre skal ikke oppholde seg i hallen under trening. Det skal ikke være andre til stede på/i/ved treningsarealet enn de som tilhører den treningsgruppen som skal trene. Håndballskolen er unntak.
- Alle treninger avsluttes minst 15 minutter før oppsatt tid, slik at kø unngås ved inn og utgang. Dette gjelder alle foreninger som bruker hallene. Hvis det oppstår konflikter ved dette, ta kontakt med Sigrun.
- Klubben har håndsprit som deles ut til lagene etter behov. Gi beskjed når ditt lag trenger.
- Det oppfordres til å benytte alternativer til kollektivtransport i forbindelse med reise til og fra treningen.
- Unngå å ta deg i ansiktet på trening. Host i albuekroken eller i papir som kastes. Vask hendene rett etterpå.
- Vaske hendene dine godt før du kommer
- Vaske hendene så fort som mulig etter økta er ferdig
- For fellesutstyr som er mye i kontakt med hender/ansikt, skal utstyret rengjøres enten med vann og såpe eller desinfeksjonsmiddel. Baller trenger ikke vaskes, så lenge god håndhygiene ivaretas før og etter bruk.

Spillere fra og med 20 år kan ikke trene med nærkontakt, men unntak av 1.divisjon og Rema1000-ligaen som følger egne retningslinjer.

Det er Lørenskog kommune som til enhver tid bestemmer hvordan vi skal opptre hvis vi har mistanke om smitte eller sykdom. Det ble først sagt at laget ikke kunne trene hvis det oppsto sykdom hos en spiller. Dette har de endret på og det er følgende som gjelder (oppdatert 02.09.20):

1. Dersom en utøver er syk og/eller har Covid -19 symptomer, så skal utøver bli hjemme.
2. Laget skal fortsatt kunne gjennomføre trening:



#vierFIL



- Ved Covid-19 symptomer: Treningen skal ikke inneholde kontakt mellom utøvere og kamp aktivitet avlyses frem til den syke får svar på Covid-19 test og den er bekreftet negativ.
- 3. I perioden frem til testresultat er avklart så skal det ikke være flytting av spillere mellom lag.
- 4. Dersom utøver/person i støtteapparatet i laget har fått bekreftet Covid-19 skal:
 - Lagets treninger avlyses.
 - Kommunelegen kontaktes.
 - Laget og evt klubb rette seg etter de pålegg/krav som kommunelegen fastsetter.
 - Klubben varsler eget særforbund hvor det er et krav.
 - Laget gjenoppta sin aktivitet først når kommunelegen gir klarsignal om det.

Oppdatert 03.09.2020