**Mørkved Sportsklubb`s koronavettregler**

**Midlertidige regler for organisert fotball i klubben**

1) Alle treningsøkter i Koronatiden 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.

En person skal IKKE møte på trening dersom man:

* er smittet av korona, 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
* man ikke følger de instruksjoner idrettslaget gir for utøvelse av aktiviteten

2) Det er lagleders ansvar å sørge for at lagets spillere er innforstått med dette. Dersom det oppdages smitte er det ønskelig, men ikke påkrevd, at laget samt styret og evt. administrasjonen i klubben blir informert.

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) Fotballens koronavettreglene SKAL følges, og disse oppdateres fortløpende. P.T gjelder følgende:

* Det skal være en definert ansvarlig ved all organisert trening som påser at aktiviteten er i henhold til smittevernreglene.
* Maks 20 spillere per gruppe. Det bør være en leder tilstede per gruppe som påser at aktiviteten er i henhold til smittevernreglene.
* - Maks 10 spillere per gruppe for aldersgruppen 6-9 år
* 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 tillatt med aktiviteter hvor spillerne kjemper om ballen eller på annen måte er i fysisk nærkontakt med hverandre i begrenset omfang.
* Det er tillatt å heade, samt å ta på ballen med hendene
* Ballen bør rengjøres mellom hver økt
* Kjegler og annet utstyr bør rengjøres før og etter hver treningsøkt
* Felles garderober skal ikke benyttes
* Husk gode hygienerutiner i forbindelse med aktiviteten, god tilgang på Antibac og rutiner for grundig vask av hender, før og etter aktiviteten

5) Klubben lager et baneoppsett som ivaretar retningslinjene for smittevern. Alle ledere, trenere, spillere og foreldre SKAL forholde seg til baneoppsettet. Det er ikke rom for endringer internt. (Justeringer av oppsettet gjøres av sportslig utvalg dersom det oppstår behov for det)

6) 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.   
- Det laget som avslutter en økt skal raskest mulig komme seg av banen og forlate området.   
- Det laget som skal begynne en økt har ansvar for å gjennomføre oppmøte og venting i henhold til reglene om avstand.

7) Alle utøvere skal være registrert på hver trening slik at man vet hvem som har vært på treninger. Frist for påmelding til trening bør settes 24 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.

**Gjennomføring av aktivitet**

I Mørkved Sportsklubb SKAL følgende retningslinjer følges ved aktivitet:

Påmelding til trening:

Alle utøvere skal være registrert på hver trening slik at man vet hvem som har deltatt på treninger. I MSK benytter vi verktøyet Spond til dette formålet, og sørger dermed for at vi har oversikt over faktisk oppmøte. For å sikre at trenere har nok ressurser til trening skal påmelding skje senest 24 timer før trening. Alle treningsøkter i koronatiden er selvfølgelig helt frivillig, det skal ikke utøves press for å møte på trening, og heller ikke ha noen konsekvenser av å ikke møte.

Planlegging av treningen:

Før første trening vil alle foreldre få et informasjonsskriv som omhandler klubbens koronaretningslinjer og NFFs koronavettregler. Dette skal alle foreldre sette seg inn i, og samtidig gjennomgå med barnet før barnet møter til trening.  
• Treningen skal planlegges ut ifra antall påmeldte  
• Det er viktig å presisere at alle treninger er frivillige.   
• Det er en frist for påmelding til trening, minst 24 timer før treningen. Påmelding etter dette tidspunkt betyr at spilleren ikke kan delta på treningen.  
• Spillerne skal deles inn i grupper og tildeles en «sone» på banen. Disse gruppene skal kommuniseres ut så tidlig som mulig slik at den enkelte vet hvor de skal når de ankommer treningsfeltet. Dersom spilleren ikke vet hvor de skal når de ankommer treningsfeltet, skal de veiledes av bane-vakten til rett posisjon (se for øvrig instruks til bane-vaktene)  
• Alle treningens faser planlegges i forkant og det er nødvendig med en detaljert plan for utførelse av treningsøkta  
• Kvalitetssikre at nødvendig smittevernsutstyr er tilgjengelig  
• 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.

Ivaretakelse av smittevern før, under og etter trening:

Før trening:

• Lagleder har med nødvendig utstyr til å dele opp banen etter de retningslinjene som er gitt   
• Dette utstyret (kjegler/paddehatter/markører etc) skal vaskes med såpe og vann før det plasseres ut på banen  
• Èn person bør ta seg av dette og det kan brukes engangshansker  
• Det må etableres vaskestasjoner for ballvask og håndhygiene  
• Spillerne bør ha med seg egen ball som er vasket hjemme før de kommer til trening. Dersom ball er glemt kan ball lånes fra klubben   
• Alle baller skal vaskes med såpe og vann ved vaskestasjonen før de entrer treningsfeltet   
• Alle hender skal påføres håndsprit/antibac 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 (koronavett-reglene)   
• Det er tillatt med aktiviteter hvor spillerne kjemper om ballen eller på annen måte er i fysisk nærkontakt med hverandre i begrenset omfang.  
• Kjegler og annet utstyr bør håndteres av en og samme person gjennom hele aktiviteten.

Etter trening:

• Dersom det kommer lag etter «dere» så skal alt utstyr stå igjen på banen og nytt lag overtar ansvaret for dette.   
• Dersom utstyr må flyttes på skal dette gjøres av trenere/støtteapparat og det kan brukes engangshansker som kastes etter dette bruket.   
• Det siste laget som trener har ansvaret for å vaske alt utstyr med såpe og vann.   
• Husk gode hygienerutiner i forbindelse med aktiviteten, god tilgang på Antibac og rutiner for grundig vask av hender, før og etter aktiviteten.

Banevakt/hjelpemannskaper:

Bane-vaktens oppgave er å:

• Bistå trenere ved en eventuell skade-situasjon  
• Passe på inngangene til banen. Dersom det er organisert trening på baneflaten så skal andre personer som IKKE tilhører disse lagene informeres om det, og henvises til andre flater. De skal ikke inn på baneflaten, ei heller gå gjennom for å komme til rett sted  
• Henvise spillere til rett sted ved ankomst på trening  
• Hjelpe sitt lag med vask av baller og håndsprit  
• Hjelpe sitt lag med evt. vask av kjegler/utstyr underveis  
• Ha på seg refleksvest og hansker  
• Ved ledig tid, ta en runde og samle evt. søppel på anlegget  
• Vaske flater, dørhåndtak og evt andre kontaktpunkter jevnlig  
• Ved anledning, følge med på treningene og gi tilbakemelding direkte til trenere om det oppdages avvik underveis

Oppfølging:

Det skal sendes en evaluering av egne treningsøkter til sportslig leder, trenerveileder eller annen sentral person i klubben hver uke innen søndag kveld.   
  
Evalueringen skal inneholde en kortfattet status rundt;

* Antall deltagere (spillere/trenere/bane-vakter)
* Erfaringer bra/mindre bra
* Avvik og avvikshåndtering ifm smittevern
* Eventuelle mangler av utstyr
* Generelle tilbakemeldinger

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

Erfaringsutveksling. Helt nødvendig å dele kunnskapen den enkelte har. Dette kan gjøres pr telefon, mail eller digitalt møte, i f.eks. Teams

Eventuelt justering av tiltak/rapporteringer evalueres ukentlig. Ansvar: Styret/Sportslig ledelse

Sportslig leder eller annen delegert person, kaller inn (på teams) til et trener evaluerings møte etter den første hele treningsuken.

Lykke til med treningene!

Sportslig hilsen

Erling J. Bakkemo

Sportslig leder