



Informasjon om organisert aktivitet i Bulken IL til Spillere, trenere, foresatte

Det er nå åpnet opp for fotballtreninger igjen i Eideshagen

Smittevernsregler og fotballens egne koronavettregler er styrende i forhold til Bulken IL sin aktivitet.

I Bulken har me tenkt å organisera treningane slik :

- Trenere informeres og skolerer i organisering av øktene
- Trening skal gjennomførast på tildelt tidspunkt
- Reglar vert lagt ut på heimesida/ facebook og bør gåast gjennom før treninga startar med spelarane
- Lagledar /trenar evt anna utvald person tar ansvar for att reglar vert halde. Brudd på reglar kan medføra att treninga vert avslutta og I verstefall må me stenga eideshagen for trening.
- Toalett og garderober skal haldast stengt.
- Ballrom er kun for trenar/ lagleiar
- Søsken og foreldre skal ikkje vera Inne på området I eideshagen medan det er trening. Me oppmodar om å ta seg ein tur I skogen medan de ventar.
 - **Øktene gjennomføres i tråd med NFF koronavettregler.** Sprite hender før og etter øktene. Alle spelarar har kvar sin ball og tar vare på denna (tar han me heim å passar på den) evt bruke eigen privat ball. Merkast md navn
 - Egen vannflaske
 - Kun trener og keeper bruker hendene
 - Spillere bruker KUN beina. Kun BEINA!
 - 1 meters avstand
 - Positiv tilbakemeldinger på riktig adfed. Avvik taes en til en med spillere for å skape trygghet.
 - Du har gått på toalettet og vaska hendene godt før du kjem på trening.
 - Du held avstand til medspelarar og rører berre din eigen ball.
 - Du tar ikkje ballen med hendene på noko tidspunkt og ingen headding.
 - Du unngår å ta deg I fjeset. Spyting er ikkje lov. Fellesutstyr skal ikkje rørast av andre enn trenarane.
- Alle skal føle seg trygge på Bulken IL sine TRENINGER og vi oppfordrer alle til å delta. Viktig med fysisk aktivitet og sosial omgang i disse tider

■

NFF sine koronavettregler :

- ❖ En fotballbane regnes som et offentlig sted, og det skal maks være 50 personer tilstede.
- ❖ Det skal være en definert ansvarlig ved all organisert trening som påser at aktiviteten er i henhold til smittevernreglene.
- ❖ Maks 20 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 er en potensiell smittekilde og må rengjøres med såpe før og etter bruk
- ❖ Kun keeper kan ta på ballen med hendene
 - 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
- ❖ 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.

Sykdomstegn

Spillere med lufteveissymptomer må holde seg hjemme i tråd med anbefalinger fra helsedirektoratet. Dette er spillerens og foresattes ansvar.

Styret I Bulken il Fotballgruppa

5.5. 2020

Linker til info :

<https://www.fotball.no/tema/nff-nyheter/2020/fotballens-koronavettregler--retningslinjer-for-fotballaktivitet-under-restriksjonene-mot-spredning-av-koronasmitte/>

Treningsøkta:

<https://no-fotball.s2s.net/home/> gje ein lyd om du ikkje er registrert

Tips til aktivitetar og øvelsar

Info om korona

<https://www.fotball.no/tema/nff-nyheter/viktig-informasjon-vedrorende-koronavirus/tips-til-aktiviteter-ovelsar-og-triks/>