



## SERIEKAMPER 9-19 år

Gjelder også treningskamper

### Smittevernets 3 HOVEDREGLER:

- A. Om du føler deg syk – hold deg hjemme – alltid.
  - B. Vær nøye med hygiene – vask hendene. Ofte!
  - C. Hold avstand, og unngå unødvendig nærkontakt – alltid.
- Det er lov med publikum/tilskuere/foresatte. Det totale antall personer i håndballhallen/arenaen samtidig skal ikke overstige 200 personer, dette gjelder spillere og publikum. Trenere/ledere påført kamprapporten, dommere og andre funksjonærer som står for gjennomføringen av kampene, skal ikke regnes med. Laget som er satt opp som arrangør, må ha en Covid-vakt. Alle som skal inn i hallen skal skrives opp på liste med navn og tlf.nr når de kommer og strykes fra liste når de går ut av hall. Listen må oppbevares i 10 dager for eventuell smittesporing. Makuleres etter 10 dager. Mal på liste ligger vedlagt.
  - Publikum skal sitte med 1 meters avstand på tribunen. Det må settes ut stoler med 1 meter avstand. Familiemedlemmer kan heller ikke fravike 1 meters regelen.
  - **Kamper i Fjellhamarhallen:** Hvis det er kamper på en eller to baner, benytt bane 3 og 1 og ta opp skilleveggene slik at det kan settes stoler til publikum utover på bane 2. Garderober kan ikke benyttes, brukes kun til toaletter.
  - **Kamper i Lørenskoghallen:** Det er plass til 104 tilskuere på tribunen og publikumsantallet kan ikke overskride dette til enhver tid. Garderober kan ikke benyttes. Egne toaletter.
  - Ved kamper i egen treningstid i Fjellhamarhallen, må det vurderes om man skal ha publikum eller ikke. Kontakt [sigrun@fiellhammer.no](mailto:sigrun@fiellhammer.no) ved kamper i egen treningstid. Gjelder også treningskamper.
  - Stolene på innbytterbenken skal settes opp med 1 meter avstand
  - Lagledere på både hjemme- og bortelag må ha fullstendig spillerliste. Dette for å ha kontroll ved eventuell smittesporing.
  - Det skal settes ut desinfeksjonsmiddel ved inn/utgang
  - Alle kontaktflater (dørhåndtak, kraner på vask, etc) skal tørkes med såpe/vann eller antibac, etter at kampen er ferdig.
  - Alle skal til enhver tid holde minst 1 meter avstand. Det er kun på spilleflaten av avstandsregelen kan fravikes.
  - Oppvarming bør legges opp ute så lenge været tillater det.
  - Ingen sidebytte i kamper i 16-årsklassen og yngre.
  - Vær obs på at når dere skal spille bortekamper, så kan det være andre regler når det gjelder garderober, tilskuere, når man får komme inn i hallen, gjennomføring av lister, etc.

Vi jobber med å få til en QR-kode som tilskuere kan bruke for å registrer seg, men dette er ikke klart enda. Informasjon vil komme.