



## Regler for TRENING for spillere/lag til og med 20 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.
- **ENDRING 11.11.20:** Alle over 12 år må bruke munnbind når de ankommer og forlater hallen. Spillere trenger ikke å bruke munnbind under fysisk aktivitet. Trenerne er også fritatt for munnbind så lenge de kan opprettholde 1 meter avstand til spillere under trening.
- **ENDRING 30.10.20:** Maks 20 personer kan trene sammen i en gruppe pr hallflate.
- **ENDRING 30.10.20:** I Fjellhamarhallen kan det trene en gruppe á 20 pers på en hel bane.
- I Lørenskoghallen skal skillevegg tas ned slik at man kan ha 20 pers pr halv bane.
- Treningsgruppene skal i størst mulig grad være de samme, ~~men spillere kan delta på tvers av grupper, lag og idretter. (strøket 11.11.20)~~
- **ENDRING 11.11.20:** Hospitering er ikke tillatt opp eller ned i aldersklasser
- **ENDRING 06.11.20:** Vi oppfordrer til å dele inn gruppene slik at spillere fra samme skole er på samme gruppe.
- **ENDRING 11.11.20:** Det er ikke lov med treningskamper mot andre lag i andre klubber og andre aldersklasser i egen klubb
- Garderober er stengt både på treninger og på kamper! Garderober i Fjellhamarhallen brukes til å fylle vannflaske og som toalett. Dame- og herrelaget kan bruke garderobe 6 i Lørenskoghallen.
- Ha med egen oppfylt drikkeflaske som er godt merket med ditt navn
- 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.
- 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 og nye spillere 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.
- Vask hendene dine godt før du kommer. Vask 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.



# #vierFIL



Det er Lørenskog kommune som til enhver tid bestemmer hvordan vi skal opptre hvis vi har mistanke om smitte eller sykdom. Følgende 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:
  - 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 11.11.2020