**Fotballtrening ØSIL/RIL**

ØSIL og RIL har no opna fotballbanane for organisert trening. Klubbane har ansvar for at fotballaktiviteten foregår innanfor helsemyndigheitenes anbefalingar. For born og unge har foreldra eit særskilt ansvar. ØSIL og RIL har utarbeida følgjande retningslinjer for organisert fotballaktivitet. Når vi no følgjer desse retningslinene skal vi sleppe frykt for smittespreiing og ha fine opplevingar på fotballbanen

**Koronavettregler for *foreldre***

**Smitteverntiltak *før* trening**

Slik situasjonen er no må vi hugse at treningane er heilt frivillige, ein treng ikkje oppgje grunn for å ikkje møte.

Dersom forelder eller barn er sjuke, har bekrefta smitte, eller karantene skal ein sjølvsagt halde seg heime.

Alle som skal delta på treningane må vera medlem i enten ØSIL eller RIL.

Unngå felles kjøring eller samkjøring til trening.

Ta med eigen ball med nok luft. Ballen skal vaskast før og etter trening.

Alle vaskar seg grundig på hendene heime før trening og ved heimkomst etter treninga.

Det er ikkje opna for bruk av toalett/garderobefasilitetar.

Syklar skal parkerast på graset utanfor banen med god avstand til andre syklar.

**Smitteverntiltak *under* trening**

Kun foreldre som er med på å lede aktivitet, skal stå på/ved bana.

Alle spelarar må halde minimum 1 meter avstand under heile treninga, unngå spytting, unngå å ta ballen med hendene, unngå headingar.

Spelarar som ikkje respekterar desse reglane vert sende heim.

Minst to foreldre stiller alltid opp som hjelparar. Desse følgjer med på at reglane vert overhalde, og har ansvar for vask av utstyr og kontaktflater. Foreldre i risikogruppene vert fritake for dette.

**Smitteverntiltak *etter* trening**

Alle foreldre som skal hente ungane sine ventar på parkeringsplassen.

Alle spelarar må dra rett heim då treninga er ferdig.

Fotballsko, ball, og eventuelt keeperhanskar leggast i ein plastpose og vaskast heime.

**Koronavettreglar for *trenarar* og *lagleiarar***

**Smitteverntiltak *før* trening**

Alle spelarar må vera medlem av ØSIL/RIL for å kunne vera med på trening. Lagleiar har ansvar for å følgje opp dette. Foreldre som er med fast som ekstratrenar må søke om politiattest. Dette gjeld sjølvsagt også alle trenarar, lagleiarar og andre involverte.

Ein person hentar kjegler før trening, denne personen har ansvaret for kjeglene heile tida. Om dette vert delegert til ein annan *må* kjeglene vaskast. Kjeglene skal vaskast etter at treninga er over.

Kvar trenar set opp ein øvelseplan for treninga som er slik at den kan gjennomførast i tråd med koronavettreglane frå Fotballforbundet.

Kvart lag kjøper inn plastbøtter, såpe, eingongshanskar, og antibac eller lignande som de nyttar til vask før og etter trening.

**Smitteverntiltak *under* trening**

Kun foreldre som er med på å leie aktivitetane skal stå på/ved bana.

Det skal max vera 50 personar til stades på fotballbanen til ei kvar tid. Det skal vera ein definert ansvarleg ved all organisert trening som ser til at aktiviteten er i henhold til smittevernreglane. Ved spørsmål frå myndigheitene i ettertid , er det denne personen som vert kontakta.   
Totalt antal personar i gruppe på treningane skal ikkje overstige 20. For aldersgruppa 6-9 år skal det vera max 10 stk pr gruppe.

Alle må halde 1 meters avstand til kvarandre under heile treninga. Dette gjeld også ved oppmøte og inndeling av grupper. Unngå spytting, unngå å ta ballen med hendene, unngå headingar og liknande. Om dette forekjem, skal ballen middelbart vaskast.

2 foreldre stiller alltid opp som hjelparar. Desse er med på å følgje opp at reglane vert følgde, samt har ansvar for vask av utstyr og kontaktflater. Foreldre i risikogruppene vert fritatt.

Ein person har hovedansvaret for treninga. Andre trenarar står på sin øvelse/aktivitet heile økta.

Kun keeper kan ta på ballen med hendene, gitt at dei bruker eigne keeperhanskar. Max 2 keeperar pr gruppe på 20.

Det er ikkje tillatt med aktivitetar der spelarane kjempar om ballen eller på annan måte er i fysisk kontakt med kvarandre. Spelarar som ikkje respekterar reglane vert sende heim eller plassert på sidelina til dei kan hentast.

**Smitteverntiltak *etter* trening**

Alle spelarar forlet bana rett etter trening. Ingen klemming eller high-five.

Trenar med ansvar for utstyr skal saman med foreldrehjelparar vaske utstyr og kontaktflater (mål, kjegler, gjerde osv)

**Koronavettreglar for *spelarar*:**

Trening skal vera trygt, sikkert og artig , også for deg! Ikkje gå på trening dersom du føler deg sjuk. Er du i tvil: bli heime!

Vask hender før du går og når du kjem heim. Du må alltid ha minst 1 meters avstand til dei andre spelarane. Bruk eigen ball. Heading , spytting , high-five, klemming er ikkje tillatt. Høyr på trenaren og dei ansvarlege vaksne. Hvis ikkje må du forlate treninga. Ha det gøy, men følg reglane!

Alle leiarar , trenarar , oppmenn , foreldre og spelarar må få informasjon om dette før treningane kan starte.

ALLE SKAL FØLE AT FOTBALLTRENING ER TRYGT, OG EIN SKAL IKKJE VERA REDD FOR Å BLI SMITTA NÅR EIN GÅR DIT.

**ØSIL,RIL *og styret i fotballgruppa:***

Klubbane skal halde seg oppdatert på anbefalingar frå helsestyremaktene og fotballens koronavettreglar og sørge for at fotballaktiviteten blir tilrettelagt i samsvar med dette.

Fotballgruppa skal lage plan for kven som trenar når, og fotballgruppa må også vite kven som er ansvarleg for dei ulike treningane. Dette for å kunne drive smitteoppsporing i ettertid dersom det er behov for det.

Lage oppslag om koronavettreglane på Storefoss og Rogne kunstgrasbane.

Ved spørsmål kontakt

Leiar i fotballgruppa , Lars Inge Myhre, tlf 90754066  
Leiar i ØSIL John Magnus Sandberg, tlf 97516195  
Leiar i RIL Irene Øygard, tlf 99401217