



Stadsbygd IL fotballgruppa

Samhold – Allsidighet – Mestring – Idrettsglede

Koronatrening våren 2020

Trening for spillere i Stadsbygd IL i perioden med restriksjoner på grunn av Covid19

Oppstart 20. april 2020

Regler for trening

- Vask hendene nøye før og etter trening
- Vask hendene nøye om du må på do (dommergarderoben er åpen) under trening
- Møt presis
- Unngå å samles før, under og etter trening.
- Ta med egen ball som vaskes godt før og etter. Frakt den i pose eller bag.
- Ikke ta på ballen med hodet eller hendene (noen unntak for keepere gjelder) selv ikke med lue, hansker eller votter
- Hold minst to meter avstand til andre personer hele tiden
- Ikke ta noe utstyr som blant annet kjebler, hatter og mål
- Ta med eget utstyr inn på din banedel og sørg for å ta med deg alt hjem igjen
- Ikke bruk vest
- Varsle om du ikke kommer på trening
- Ikke sitt på til andre enn de du bor sammen med
- Gå inn på banen ved riktig banedel (treningsvertene vil hjelpe deg om du er usikker)
- Ikke kom på trening om du har symptomer på luftveisinfeksjon
- Følg med på informasjon på Facebook og/eller Spond
- Følg instruksjonene til trenerne, laglederne og treningsvertene
- Snakk med foreldrene/ de foresatte om smittevernsreglene som gjelder i samfunnet ellers

Om alle følger reglene, kan vi ha morsomme og lærerike treninger mens landet er underlagt tiltak for å redusere smitte av koronaviruset.

HUSK:

Ingen mister plassen sin på laget om du ikke kommer på trening da den er helt frivillig i denne perioden. Du og familien din skal kjenne at det er trygt og godt å trene.

Flest mulig – Lengst mulig – Best mulig



Stadsbygd IL fotballgruppa

Samhold – Allsidighet – Mestring – Idrettsglede

Oversikt over ansvarsfordeling

Gruppe	Ansvar
Spillere	Lese og følge reglene for trening Være et forbilde for dine medspillere ved å følge smittevernsreglene
Trenere	Sette seg godt inn i veilederen fra NFF Trøndelag Klargjøre banen i samarbeid med de andre trenerne i SIL Utarbeide rutiner i eget lag iht. reglene som gjelder (sammen med lagleder) Organisere treningene (sammen med lagleder) Påse at spillerne følger reglene for trening Veilede spillere som bryter reglene og ev. bortvise dem som bryter reglene gjentatte ganger (en veiledning, deretter bortvisning) Rådføre seg med styret ved ev. spørsmål Være forbilde ved å selv følge smittevernsreglene
Lagledere	Sette seg godt inn i veilederen fra NFF Trøndelag Utarbeide rutiner i eget lag iht. reglene som gjelder (sammen med trenerne) Informere spillere og foreldre/foresatte om reglene for trening og sørge for at alle forstår dem. OBS! Ta hensyn til ev. språkutfordringer og/eller leseutfordringer Sørge for organisering av treninga Sørge for at utstyr blir vasket eller spritet før og etter trening Sørge for låsing av dommergarderoben Være forbilde ved å selv følge smittevernsreglene
Treningsverter	Sette seg godt inn i veilederen fra NFF Trøndelag Veilede spillere før, under og etter trening Sørge for at toalettet (dommergarderoben) har nok såpe, papir og håndsprit Bruk din egen markeringsvest Være forbilde ved å selv følge smittevernsreglene
Foreldre og foresatte	Sette seg godt inn i veilederen fra NFF Trøndelag Snakke med spilleren (spillerne) sine om regler for trening Snakke med spilleren (spillerne) sine om smittevernsregler Sørge for transport til trening på en trygg måte Være forbilde ved å selv følge smittevernsreglene

Vedlegg:

Plakater fra NFF Trøndelag

NFF Trøndelags Veileder for fotballaktivitet i koronaperioden (oppdatert 09.04.20)

Video fra Ranheim IL fotball med forslag til gjennomføring av treningsøkter

Flest mulig – Lengst mulig – Best mulig