



# Trænerhåndbog under Covid-19

## Strib IF

### Kære trænere og holdledere

For at vi må få lov til at spille fodbold i Strib IF, kræver det, at vi alle gør en ekstra indsats i disse tider og overholder reglerne, ellers kan vi risikere bøder og lukning. **I skal på forhånd have et stort tak.**

Hvis I er risikogruppen for Covid-19, så må I ikke træne. Se om I kan finde en forældre eller en anden til at tage over for jeres trænergerning. Vi vil meget gerne vide besked, hvis dette er tilfældet, da vi skal indhente børneattest på personen hurtigst muligt.

Håndbogen skal læses igennem inden første træning. Der vil også blive sendt en forældrehåndbog ud. Der er nogle opgaver, hvor I skal informere ud til forældre, så læs derfor grundigt.

**Det er træneren der har ansvaret for, at reglerne bliver overholdt på fodboldbanen både til træning og til kamp. Ring til Anders Helweg, hvis I har spørgsmål omkring afvikling af kamp. Hvis en spiller gentagende gange ikke overholder reglerne, har træneren ret til at bortvise spilleren.**

**Der må stadig ikke være tilskuer til træning. Til kamp må der være siddende tilskuer.**

### Fra DBU - protokol for træning og kamp (skal læses - se link)

Læs reglerne fra DBUs guideline omkring træning og kamp:

<https://www.dbufyn.dk/kampe-staevner/oevrigt-om-kampe-og-staevner/corona/fodboldens-corona-regler/> (8. juli 2020 fra DBU.dk)

### Fra Strib IF

Omklædningsrum, klubhus og toiletter er stadig lukket og bliver ikke åbnet før tidligst til august.

Til kamp eller stævne:

Læs protokollen fra DBU omkring kamp/stævne. Der er en del, der skal holdes styr på.

Som træner, skal I sørge for at banerne er klar til kamp, det vil sige, at udskifter-området er markeret med kegler (se tegning nederst) og at I har en plan for tilskuere, opvarmning og evt hvis I holder stævne, hvor de skal vente m.m.

**Som træner skal I også sørge for, at evt tilskuere overholder reglerne, udvælg evt en forældre eller holdleder til dette. Det gælder både hjemme - og udebanekampe**

**Som træner skal du sørge for, at der er håndsprit i beholderne, sæbe ved håndvasken og papir til at tørre hænder i. I finder det i boldrummet.**

**En god ide er også at ringe til modstandere, og informere om, at vores toiletter og omklædningsrum er lukket.**

### **Før træningen:**

Som træner skal du møde op minimum 15 min. før træningsstart, for at hente bolde og kegler. Du står herefter klar ude på banen til at modtage spillerne. Det er kun trænerne der må være i boldrummet. Højst 2 personer.

Materialer til hver gruppe: bolde og et bestemt antal kegler og overtrækstrøjer. **Der må ikke bruges andre materialer end dette.**

**Overtrækstrøjerne skal vaskes, efter hver gang I har brugt dem. I skal tage dem med hjem og vaske dem.**

I jeres boldskab er der det antal boldnet/bolde og kegler, som I har til rådighed.

I må max være **100** personer på en bane inklusiv en træner. I ungdomsrækken skal der være en træner per gruppe. Grupperne skal træne på hver deres bane.

Bestyrelsen vil komme med en oversigt over, hvem der træner hvor og hvornår. Der kan komme ændringer undervejs.

Inden du går ud på banen, skal du spritte eller vaske dine hænder, det samme gælder spillerne.

### **Træningen:**

Det kan være en god ide, at have stillet kegler op til øvelserne, inden spillerne kommer, da **det kun er træneren, der må være i berøring med keglerne og flytte mål.** DBU vil inde på deres hjemmeside komme med forslag til træningsøvelser

Når spillerne kommer til træning skal I vise dem, hvor de skal lægge deres vanddunk. Der skal være 1 til 2 meter i mellem. Brug evt kegler til at vise det med.

Til den første træning skal I fortælle, om de regler, som vi skal overholde. **Se billede nederst.** Husk at der også ved samlinger skal være 1-2 meters afstand.

Træningen skal foregå så DBU's retningslinjer bliver overholdt.

### **Efter træningen:**

Spillerne skal tage hjem lige efter træning, og de skal gå hver for sig. Anvis dine spillere om, at gå uden om alle baner og ikke mellem banerne, så vidt det er muligt.

**Træneren rydder op og vasker bolde, kegler m.m. på den måde, som vil blive vist i første uge med træning. Træneren ligger udstyr på plads i skabet.**

Hvis en spiller eller en leder får symptomer på sygdom, og får konstateret COVID-19, skal I kontakte en fra bestyrelsen i Strib IF, så vi kan orientere trænere og medspillere.

Tak for jeres indsats. Det er jer der gør, at vi kan åbne klubben, hvis vi overholder anvisningerne og at vi passer på hinanden, imens vi dyrker verdens fedeste sport.

Vi vil meget gerne have feedback på, hvis der er noget, der ikke fungerer eller I har en bedre ide.

I det næste stykke tid vil der løbende komme nye tiltag og informationer på mail, hjemmesiden eller på Stribs trænerforum på facebook.

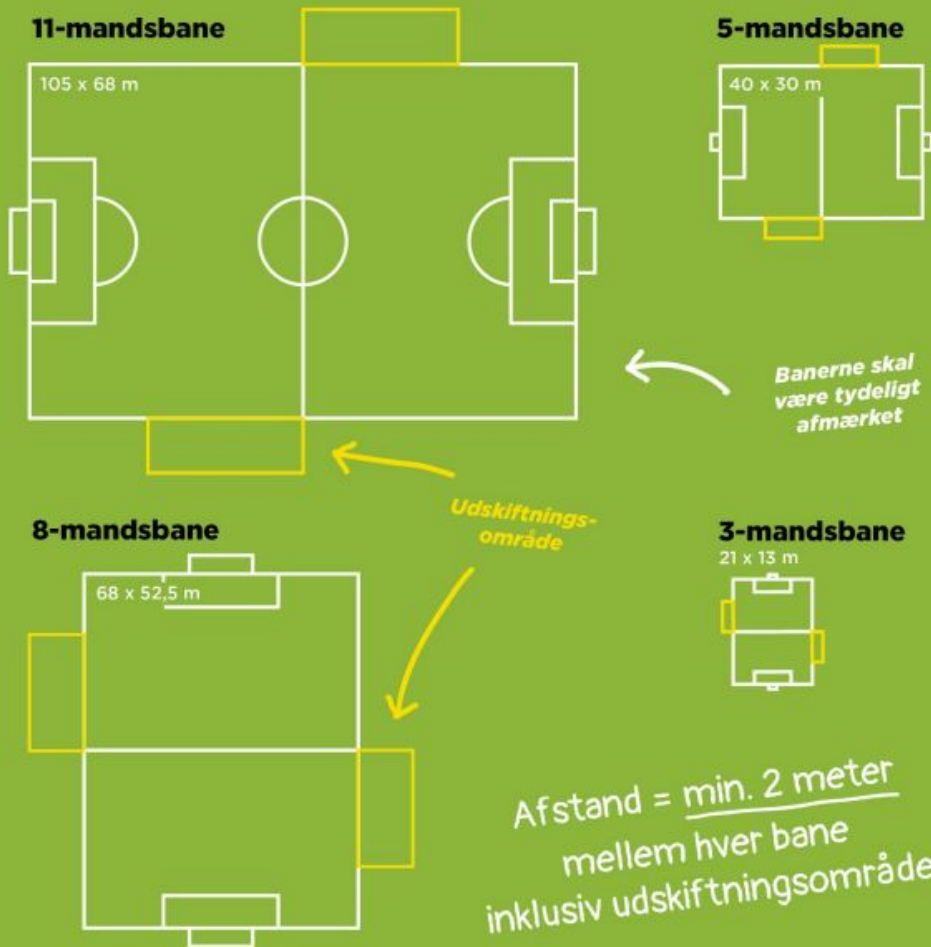
Hvis I skulle have flere spørgsmål, så kontakt Anders Helweg fra bestyrelsen. Mail og telefonnummer findes på [sribif.dk](http://sribif.dk) under Covid19 Information.

**De bedste sportslige Hilsner**

Bestyrelsen i Strib IF

Opdateret den 8. juli 2020

# Regler for zoneinddeling



# Fodboldens corona-regler



## Symptomer? Bliv hjemme!

Mød ikke op til træning eller kamp, hvis du har symptomer på Covid19. Det gælder også, hvis du bor sammen med, eller har været i kontakt med en person, der er testet positiv.



## Sprit af

Alle skal vaske eller afspritte hænder, inden træning/kamp går i gang. Alle materialer skal gængøres efter træning/kamp.



## Maks. 100 personer forsamlet

Det gældende forsamlingsforbud skal altid overholdes. Under træning må maksimalt 100 personer kunne defineres som en gruppe. Der skal altid være én træner eller voksen til stede pr. gruppe.

Ved kampe og stævner må der være tilskuere, men det gælder, at der maksimalt må befinde sig 500 personer ved hvert arrangement inkl. de aktive.



## Begræns boldkontakt med hoved og hænder under træning

Det anbefales, at hovedstød og boldkontakt med hænder (eksempelvis indkast) begrænses mest muligt under træning.



## Begræns kropskontakt

Undgå unødvendig kropskontakt - ingen highfive eller krammer.

