



# 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.**

### Ved sygdom

Personer med symptomer på COVID-19 bør ikke møde til kamp eller træning. Personer må først møde til træning eller kamp igen 48 timer efter symptomerne er ophørt.

Personer, som kan defineres som 'nær kontakt' til en smittet person, skal følge Sundhedsstyrelsens anbefalinger for "nære kontakter".

De kan findes her.

[https://www.sst.dk/da/corona/Hvis-du-har-symptomer\\_-er-syg-eller-smittet/Naere-kontakter](https://www.sst.dk/da/corona/Hvis-du-har-symptomer_-er-syg-eller-smittet/Naere-kontakter)

Ifølge Sundhedsstyrelsen er man 'nær kontakt' hvis:

- Man bor sammen med en person, som er smittet.
- Man har haft direkte fysisk kontakt (fx kram) med en smittet person.
- Man har haft ubeskyttet og direkte kontakt til smittefarlige sekreter fra en smittet person (fx et brugt lommetørklæde).
- Man har haft tæt ansigt-til-ansigt kontakt inden for 1 meter i mere end 15 minutter med en smittet person (fx ved en samtale med personen).
- Man er sundhedspersonale eller andre, som har deltaget i pleje/behandling af en smittet person og ikke har benyttet de anbefalede værnemidler.

Hvis man er 'nær kontakt' til en smittet person, kan man ikke vide, om man er smittet, og derfor skal man opføre sig som om, man er smittet, indtil man har fået et negativt testresultat.

Hvis et medlem i klubben konstateres smittet og vedkommende har deltaget i aktiviteter, skal vi vide følgende:

- Hvornår symptomerne hos medlemmet er opstået?
- Er det det givne medlem den eneste fra klubben med symptomer, eller om flere medlemmer har oplevet/oplever det samme?
- Kan smitten være sket i forbindelse med en aktivitet i klubben (træning, kamp eller socialt arrangement)?

Vi vil i Strib IF vurdere situationen og om aktiviteterne for gruppen eller hele klubben skal sættes på pause. Vi vil have en åben og positiv dialog med medlemmerne, så de bliver orienteret.

## Fra DBU - protokol for træning og kamp

**Fra DBU:**

**Nyeste protokol fra DBU, læs den gerne igennem:**

<https://www.dbufyn.dk/media/17989/protokol-for-dansk-fodbold-vers-13-29-10-20.pdf>

(29. oktober 2020 fra DBU.dk)

**Omklædningsrum, klubhus og toiletter åben. På døren står der hvor mange der må være i omklædningsrummet.**

### **Til kamp eller stævne:**

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 I hjælpe til med, at der er håndsprit i beholderne, sæbe ved håndvasken og papir til at tørre hænder i. I finder det i boldrummet i redskabs skabet.

### **Træning for 21 årig og ned**

Der må stadig ikke være tilskuer til udendørs træning. Det gælder alle hold. Til **Indendørs træning** må der max være 50 inde i hver hal. I U3-U5 årgangen må der være en voksen med pr barn, som gælder for en aktiv, da de er aktivt er med i træningen.

### **Før træning:**

- Hvis børn afleveres af deres forældre, skal dette ske uden for anlægget.
- Kun træneren har adgang til boldrum og skal alene tage bolde og kegler ud • Der vælges et sæt bolde og kegler, som kun bruges af den enkelte gruppe under træningen. Der må max være 2 i boldrummet af gangen
- Der må trænes i grupper af maksimum 50 personer inklusive voksen/træner • Bruges der overtræksveste, skal disse vaskes efter brug
- Drikkedunke skal medbringes fyldte hjemmefra og må ikke deles med andre
- Alle spillere og trænere vasker hænder/spritter hænder af, inden de går til træning. Der er opstille sprit på stolperne ved klubhuset og sæbe ved støvlevasken.

## Under træningen:

- Der skal altid være én træner eller voksen til stede pr. gruppe.
- Vær altid opmærksom på at overholde det gældende forsamlingsforbud under træningen. Ifølge kulturministeriets retningslinjer skal hver person have minimum 4 m<sup>2</sup> under træning.
- Det anbefales, at hovedstød begrænses mest muligt under træning.
- Det anbefales, at boldkontakt med hænderne begrænses mest muligt under træning med undtagelse af målmanden, der skal bruge EGNE handsker, som skal være vasket af før træning.
- Det anbefales, at træningen tilrettelægges, så man kun har sporadisk kropskontakt.
- Grundet forsamlingsforbuddet må der ikke skiftes ud mellem grupper under træning, og grupper skal holdes separate, da der ellers er risiko for at samles mere end det gældende forsamlingsforbud tilskriver (børn og unge op til og med 21 år: 50 personer), (voksne over 21 år: 10 personer).
- Sammen med børn og unge op til og med 21 år må der deltage de nødvendige voksne over 21 år til at afvikle aktiviteten forsvarligt. Der må f.eks. gerne deltage voksne sammen med børnene til Bold & Bevægelse. De voksne indgår i det maksimale antal på 50 personer. En tommelfingerregel er, at de voksne, som var nødvendige for at gennemføre idrætsaktiviteten før de nye restriktioner, også må forventes at være nødvendige, efter de nye restriktioner er blevet indført. Dette kan dog ikke fortolkes sådan, at fx 8 spillere på 22 år kan træne sammen med 13 spillere på 20 år. Her er der ikke tale om en nødvendig deltagelse af dem over 21 år.

## Efter træning:

- Alle forlader træningen lige efter den er slut. Anlægget skal forlades alene, ikke i grupper.
- Træneren vasker alle rekvisitter af med vand og sæbe såfremt det skal bruges indenfor 48 timer igen.

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

## Banerne:

*Retningslinjer til antal træningsgrupper og spillere pr. bane:*

- Alle træningssessioner skal iagttage det gældende forsamlingsforbud. Der må ikke være flere end [pr. 26 oktober] 10 personer forsamlet i forbindelse med træningsaktiviteten. Der er dog en undtagelse for børn og unge til og med 21 år, som må være op til 50 forsamlet inkl. trænere.
- Hvis man udnytter større arealer, hvor flere kan træne i forskellige grupper på det samlede areal samtidigt, må grupperne ikke samles, ej heller selv om de kan opretholde mere end 2 meters afstand. Grupperne må på intet tidspunkt blandes eller have noget med hinanden at gøre. Der må fx heller ikke være én træner, der styrer to træningsgrupper samtidigt.

## Særlige retningslinjer for 22 årig og op:

- Der må trænes i grupper af maksimum 10 personer (inkl. træner)
- Der må ikke skiftes ud i grupperne undervejs i træningen
- Forskellige grupper må på intet tidspunkt blande sig med hinanden under træningen
- Hver gruppe skal træne i sin egen "zone" (en zone kan fx være en tydeligt opmærket 5-mandsbane)
- Anlægget skal derfor inddeles i klart adskilte zoner (min. to meter imellem hver bane)
- Til afmærkning kan anvendes kegler, toppe, snor, kridt eller anden tydelig markering, som klart afgrænser banen/zonen.
- Hvis der er flere grupper af maksimalt 10 personer til stede på det samme idrætsanlæg, skal man sikre, at der er tilstrækkelig afstand mellem grupperne, så de ikke udgør én samlet gruppe. Grupperne må ikke have noget med hinanden at gøre. Det skal være fuldt adskilte træninger.
- Der må ikke opholde sig personer i rummet mellem banerne eller andre steder rundt om banerne. Der må derfor ikke være tilskuere rundt om banen, da anlægget så kan opfattes som et stort område med for mange mennesker forsamlet.
- Voksne fra 22 år og op må kun træne i grupper af maks. 10 personer sammen (inkl. træner).

## Særlige retningslinjer omkring indendørs fodbold:

- Ved indendørs fodboldaktiviteter gælder præcis de samme retningslinjer for træning og kamp som ovenfor beskrevet.
- Der kan afvikles indendørs fodboldtræning for både voksne og børn, hvis forsamlingsforbuddet og de generelle sundhedsmæssige anbefalinger kan efterleves på forsvarlig vis (maks. 10 personer over 21 år forsamlet eller maks. 50 personer til og med 21 år (inkl. trænere, som gerne må være over 21 år)
- Pr. 29. oktober er der indført krav om mundbind på alle offentligt tilgængelige steder indendørs. Mundbind skal bæres så længe man går rundt eller står op. Det må tages af, når man sidder ned. Udøvende (spillere, trænere, dommere og officials) skal ikke bære mundbind under aktiviteten, men kun før og efter. Kravet om mundbind gælder heller ikke i omklædningsrum.

Vær dog særligt opmærksom på følgende retningslinjer, når der skal spilles indendørs kampe og stævner:

Der kan afvikles indendørs fodboldtræning, -stævner og -kampe, hvis forsamlingsforbuddet og de generelle sundhedsmæssige anbefalinger kan efterleves på forsvarlig vis.

Indendørs fodbold kan afvikles i stævner, hvis deltagerantallet i den enkelte stævnegruppe ikke udgør flere personer end forsamlingsforbuddet tillader.

- Det betyder, at der maksimum må være 50 personer i en stævnegruppe inklusive spillere, trænere, dommere og officials (tidtager og speaker = officials og skal tælle med i de 50).
- Et fodboldstævne kan afvikles i flere stævnegrupper, så længe stævnegrupperne behandles som separate stævner. Det betyder, at der fx kan afvikles kampe for en stævnegruppe (på max 50 personer) fra kl. 10-12.30, herefter kan der afvikles kampe for en anden stævnegruppe (på max 50 personer) fra kl. 13.00-15.30. Endelig kan der så afvikles kampe i en tredje stævnegruppe, hvor der gerne må være gengangerhold fra de to stævnegrupper, der er afviklet tidligere på dagen.

- Det vigtige er, at der aldrig er flere end forsamlingsforbuddet til stede på samme sted samtidig.
- Efter hver stævnegruppe har spillet færdig, skal hallen tømmes helt for mennesker og rengøres, før den er klar til, at der kan indtræde en ny stævnegruppe.
- Man kan dog godt være samlet flere stævnegrupper pr. idrætsfacilitet samtidigt, men disse må ikke blandes/krydses, og der skal derfor være meget stramme afmærkninger og tydelig adskillelse, så deltagere fra den ene gruppe ikke blandes med den anden.
- Hvis dispensationen fra det generelle forsamlingsforbud på 50 personer benyttes, og man er mellem 51 og 500 personer samlet, skal publikummer sidde ned på stole, som er faste pladser. Hvis tilskuere sidder på bænke, skal der være minimum en meter til sidemanden på begge sider. Hvis 500 personer er forsamlet, gælder det stadig, at maksimalt 50 af dem må være aktive i begivenheden (spillere, dommere, trænere og officials).
- Spillere, der ikke spiller, er at betragte som tilskuere og skal derfor i alt sin væsentlighed sidde ned.
- Antallet af personer, der kan forsamles, er, især indendørs, meget afhængigt af den enkelte facilitet, da rigtig mange haller ikke vil være store nok til, at der kan være op til 500 personer forsamlet forsvarligt. Derfor er afstanden til andre mennesker altafgørende. Hallens retningslinjer for antal tilladte personer skal altid følges.
- Til kamp, må der højst være 2 udskifttere pr. hold.

### **Afspritning af materialer:**

- Det anbefales, at det øverste af banderne (hvor man typisk har ved med hænderne) samt målrammerne (stolper og overligger) afsprittes en gang pr. time dog senest efter hver endt stævne/pulje eller efter hvert træningshold. Derfor er det vigtigt, at der ikke kommer nye hold ind i hallen, før alle andre hold har forladt den, og der er afsprittet. Det betyder, at der skal lægges tid mellem træningsholdene/stævnerne/puljerne, så det muliggør en afspritning/rengøring.
  - **En god ide er at afslutte jeres træning 5 min før tid, så i kan rydde op og spritte af, inden næste træning begynder. Sidste mand giver besked til det næste hold, når hallen er fri.**
- **Vær dog opmærksom på, at der fra den 29. oktober og fire uger frem er indført krav om mundbind, når man står op, på alle offentligt tilgængelige steder, indendørs. Dette gælder også jeres offentligt tilgængelige lokaler i klubhuse eller lignende.**

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 29. oktober 2020