



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.

Ved sygdom

Personer med symptomer på COVID-19 må 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

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 selv er smittet, og derfor skal man opføre sig som om, man er smittet, indtil man har fået to negative testresultater.

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/18882/protokol-for-dansk-fodbold-version-18-25-02-21.pdf>

(27. februar 2021 fra DBU.dk)

Omklædningsrum, klubhus, hallerne og toiletter er lukket.

Træning

Der må stadig ikke være tilskuere på banen/træningsanlægget til udendørs træning. Det gælder for alle hold.

Generelle retningslinjer

- **Der må trænes i grupper af maksimum 25 personer inklusive voksen/træner.**
- Sundhedsmyndighedernes anbefalinger skal altid følges.
- Det er på nuværende tidspunkt ikke tilladt at spille fodbold indendørs.
- Spillere og frivillige i en risikogruppe skal være ekstra opmærksomme ift. deltagelse i aktiviteter i fodboldklubben.
- Kun træneren har adgang til boldrum og skal alene tage bolde og kegler ud til træning og kamp.
- Træneren vasker alle rekvisitter af med vand og sæbe efter brug.
- Bruges der overtræksveste, skal disse vaskes efter brug.
- Drikkedunke må ikke deles med andre.
- Der må ikke være fælles håndklæder.
- Alle vasker hænder/spritter hænder af, inden aktiviteten starter.
- Det anbefales, at der i klubben er mulighed for at spritte hænder af. Der er indkøbt håndsprit, man skal tage med ud til sit hold.
- Alle forlader fodboldanlægget efter aktiviteten er slut.
- I denne tid bør alle sociale aktiviteter i forbindelse med idrætsaktiviteter aflyses.
- Det er til enhver tid den arrangerende forening af aktiviteten (træning eller kamp), der har ansvaret for, at alle regler overholdes.

Guidelines for afvikling af træning

Før træning

- 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 ad gangen.
- Bruges der overtræksveste, skal disse vaskes efter brug.

- Der vælges et sæt af bolde og kegler, som kun bruges af den enkelte gruppe under træningen.
- Når spillerne ankommer, skal de gå direkte hen i den zone på anlægget, hvor de hører til.
- Alle spillere og trænere vasker spritter hænder af, inden de går til træning. Der er opstille sprit forskellige steder ved anlægget.
- Hvis børn afleveres af deres forældre, skal dette ske uden for anlægget/banen.
- 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 ad gangen.
- Der må trænes i grupper af maksimum 25 personer inklusive voksen/træner. Bruges der overtræksveste, skal disse vaskes efter brug.
- Drikkedunke skal medbringes fyldte hjemmefra og må ikke deles med andre.
- Drikkedunke m.m. skal lægges inden for holdets bane/område.
- Alle spillere og trænere spritter hænder af, inden de går til træning. Der er opstille sprit forskellige steder ved anlægget.

Under træning

- Træningen skal tilrettelægges således, at antallet af personer i en træningsgruppe/ til en træning inkl. træner holder sig under det gældende forsamlingsloft på 25 personer.
- Grundet forsamlingsforbuddet må der ikke skiftes ud mellem grupper under træning, og grupper skal holdes separate, da der ellers er risiko for at samles for mange personer.
- Der skal altid være én træner eller voksen til stede pr. gruppe. Denne tæller med i forhold til forsamlingsloft.
- Én træner må ikke have ansvaret for flere forskellige træningsgrupper.
- Sammen med børn og unge må der deltage de nødvendige voksne for at afvikle aktiviteten forsvarligt. Disse voksne tæller dog med under det gældende forsamlingsforbud.
- 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.
- Det anbefales også, at man så vidt muligt følger myndighedernes afstandsanbefaling.
- Undgå high fives, krammere og kampråb tæt på hinanden af hensyn til smittespredning.
- Det er ikke tilladt at have tilskuere ved aktiviteter i denne tid.

Efter træning

- Alle forlader træningen lige efter den er slut. Anlægget/banen skal forlades alene, ikke i grupper.
- Træneren vasker alle rekvisitter af med vand og sæbe! Der står en sprøjte med vand og sæbe ved boldrummet.
- Bolde vasket af såfremt det skal bruges indenfor 48 timer igen.

Banerne:

Retningslinjer til antal træningsgrupper og spillere pr. bane:

- Alle træningssessioner skal iagttage det gældende forsamlingsforbud. Det vil sige, at en træningsgruppe inkl. træner ikke må overstige antallet i det gældende forsamlingsloft.
- Hvis der opholder sig personer i "buffer-zonerne" rundt om de afmærkede baner, kan anlægget risikere at blive opfattet som ét stort område med for mange mennesker forsamlet, så sørg for en meget tydelig afmærkning, og at ingen opholder sig imellem banerne.
- Husk også, at hver træningsgruppe skal have en ansvarlig voksen eller træner, og at én træner ikke må styre flere forskellige grupper samtidigt.

Til kamp eller stævne:

Se protokol fra DBU.

Ved smitte:

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 under Covid19 Information.

De bedste sportslige Hilsner

Bestyrelsen i Strib IF

Opdateret den 27. februar. 2021

