



# Oppstart av organisert aktivitet i BIL fotball

**BIL fotball starter opp med organisert aktivitet** på Brønnøysund Kunstgressbane fra mandag 27. april 2020.

Klubben er sjef, og i forbindelse med oppstart er det en del ting både trenere, foreldre og spillere må sette seg inn i.

Alt av treninger er naturligvis frivillig, og spiller/foreldre må selv finne ut om det er rett for dem å starte opp nå. Vi skal respektere avgjørelsen til de som ikke er klare til å starte opp treningene igjen som følge av koronapandemien.

Dersom det ikke lar seg gjøre å starte opp med aktivitet, kan de som ikke får tilbud på eget lag hospitere med eldre lag. Kontakt SU (se info på nettside) for å finne løsning på dette.

Viktig presisering:

- **Kun de født 2010 og eldre kan starte opp med organisert trening i regi BIL fotball**
- Uorganisert trening (egentrening) skal ikke forekomme mens det pågår organisert

## Treningstider

Treningstimene som er utdelt tidligere gjelder ikke. Det må derfor deles ut nye timer som vil vare inntil restriksjonene løftes. Vi vil da gå tilbake til opprinnelige treningstider.

En treningstid varer i 60 minutter, med 15 minutter buffer mellom øktene. Dette for å gi lagene tid til å ta bort utstyr og overlappende lag tid til å gjøre seg klar. Treningstidene må derfor ikke overskrides.

Det skal det være én trener og maks fire spillere i hver sone. Husk at foreldre også kan aktiviseres dersom man ikke har nok trenere til å gjennomføre aktivitet.

Lag som bestiller time får i utgangspunktet fire soner til rådighet (maks 16 spillere)

Husk å innhente info om hvem som deltar fra gang til gang. Dette for å organisere, og for klubben å ha oversikt dersom det skulle forekomme et koronautbrudd.

Ta kontakt med Roger Haugen på e-post ([roghaugen@gmail.com](mailto:roghaugen@gmail.com)) for å bestille treningstid. Vi publiserer treningstidene på BILs trenerside på Facebook så snart vi har fått inn ønsker fra alle sammen.

Vi har satt opp treningstidene slik:

16:00 – 17:00 | 17:15 – 18:15 | 18:30 – 19:30 | 19:45 – 20:45

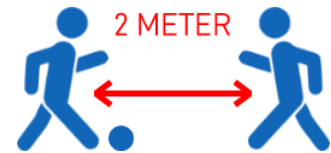
# KORONAVETTREGLER



Det skal være **1 voksenperson** til stede per gruppe



**Aldri flere enn 5 personer** per gruppe



Alltid **2 meters avstand** eller mer



Ikke tillatt med aktivitet hvor spillerne har **kroppskontakt**



Husk at **ball er potensiell smittekilde** og må vaskes før og etter bruk



**Ikke ta på ballen** med hendene og unngå å heade den



Kjegler og utstyr **bør håndteres av kun 1 person** gjennom økta



**Felles garderobes** skal ikke benyttes



Husk **gode hygienerutiner** i forbindelse med aktivitet



## Generelle retningslinjer

- Alle vasker hendene før og etter trening. Det skal være tilgang til Antibac på KG.
- Det er én gruppe per sone. Hver gruppe skal bestå av inntil fem personer, og det skal være en person over 18 år per gruppe.
- Det skal alltid være to meter avstand eller mer, både innad i en gruppe og til eventuelle andre grupper som oppholder seg på og rundt kunstgressbanen
- Det er ikke tillatt med aktivitet hvor spillerne kjemper om ballen eller på annen måte er i fysisk nærkontakt med hverandre.
- Ballen er en potensiell smittekilde og skal rengjøres med såpe før og etter bruk. En av trenerne tar på seg ansvaret for vask av baller og annet utstyr som skal benyttes.
- Det er ikke tillatt å ta på ballen med hendene eller å heade ballen. I de tilfeller hvor det er kontakt skal hender/ansikt desinfiseres øyeblikkelig.
- Går ballen utenfor en sone, så skal trener/voksen hente ball, ikke spillere.
- Felles garderøber skal ikke benyttes.
- Toalett vil ikke være tilgjengelig.
- Kunstgresset inneholder mye bakterier, så å sitte og ta på det unødvendig. Hender vaskes om så skjer.
- Er spiller/voksenperson syk så skal man holde seg hjemme fra trening.

## Retningslinjer for spillere

- Vær klar til å starte treningen presis. Det skal være fem personer (inkludert trener) per sone, og husk å holde to meters avstand. Følg instruksjoner fra trener om hvilken sone du skal være på.
- Vask hendene før og etter trening. Enten i en vannkran ved banen eller ved antibac-stasjon.
- Baller og kjepler skal ikke tas på med hendene, og det er ikke lov å heade ball.
- Kommer ballen borti hånden, banen eller andre områder med potensiell smittefare skal hendene vaskes umiddelbart. Det er antibac ved banen.

## Retningslinjer for keepere

- Kun keepere kan ta på ballen med hendene – keeperhansker må være på.
- Kun egne medbrakte keeperhansker kan benyttes.
- Kan ikke berøre baller som har blitt tatt i av andre etter å ha blitt vasket.
- Keeper må ikke spytte i hanskene, eller ta seg i ansiktet.
- Kun være keeper i rene skuddøvelser.
- Må ha godkjenning fra foresatt om ha lov å stå i mål under forutsetningene over.



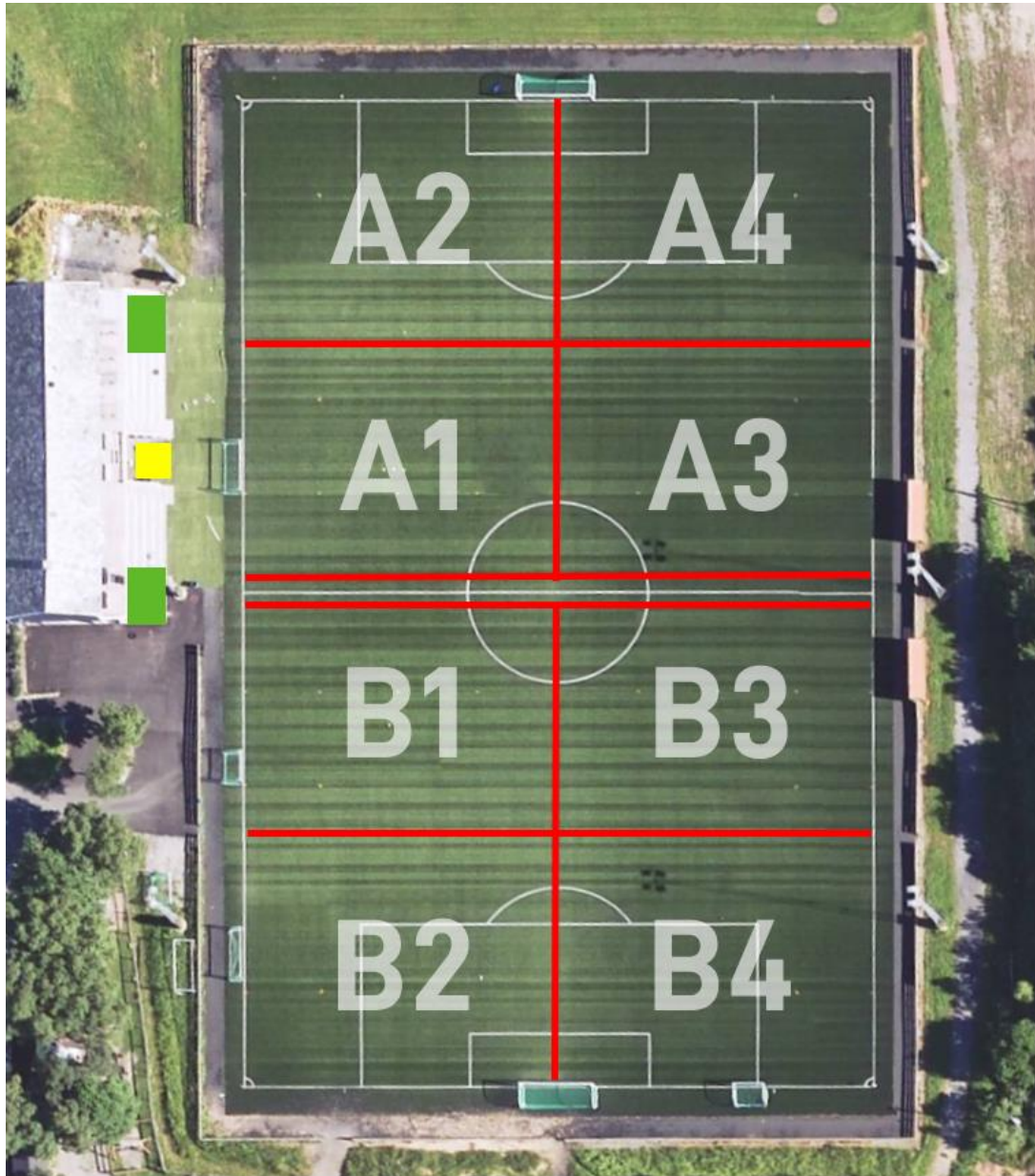
## Retningslinjer for trenere

- Planlegg aktivitet og inndeling i forkant.
- Påse at alle vasker hender før de blir med på økta.
- Vask utstyr (baller, kjebler og annet) med såpe før og etter trening. Husk å bruke hansker (det skal være engangshansker på ballrommet).
- Om noen berører ball eller annet utstyr skal dette vaskes umiddelbart før det kan brukes igjen.
- Påse at spiller som berører ball, utstyr, lagkompis eller kunstgress får antibac fra flasken.
- Sørge for at det aldri er mer enn fem personer i hver sone, og at man til en hver tid holder to meters avstand fra hverandre.

## Retningslinjer for trenervert

- Alle lag som trener SKAL ha en trenervert. En trenervert er gjerne en forelder. Trenervert har på seg gul refleksvest (ta med hjemmefra).
- Trenervert sørger for at spillerne ved ankomst til banen hurtig kommer seg på plass slik at man unngår ansamling av spillere
- Trenervert står godt synlig ved inngang til kunstgressbanen
- Trenerverten bistår trenere etter endt trening med å få spillere bort fra arenaen, slik at det ikke oppstår ansamling av spillere.
- Under økta påser trenervert at «koronavettreglene» overholdes.
- Sørge for at ingen uvedkommende tar seg inn på banen under trening.

## BANEINDELING



 Vaskestasjon spillere

 Vaskestasjon utstyr