



Treninger i FK Donn

Sjekkliste før økt:

Ankomst før trening sammen med ansvarlig leder

- Alle møter ved angitt treningsfelt og holder 1 meters avstand.
- Alle vasker hender før ankomst.
- Antibac-sprayflaske skal være med på felt.
- Informasjon om regler og innhold i økta.
 - Max 20 i hver gruppe.
 - Minst 1 meters avstand utenfor aktivitet.
 - Hjelp hverandre til å følge reglene på en positiv måte.
 - Gjennomgå hva vi skal igjennom på økta fotballmessig.
 - Registrere spillere og trenere i Spond e.l (smittesporing).
 - ALLE har med egen drikkeflaske!!
 - NB! Etter trening går vi ut på anvist område og gjennomfører vask og avslutning før vi reiser hjem.

Sjekkliste under økt

Under selve økta

- Max 20 i hver gruppe
- Avstand i pausene
- Avslutning av økta ved angitt avslutningspunkt slik at ny gruppe slipper til på banen

Sjekkliste etter økta

- Vask av utstyr
- Håndvask/ antiback



48-timers/2dagers regelen.

Grunnregelen er at dersom en spiller som skal bytte spillertropp eller delta med en annen gruppe, skal holde seg isolert fra organisert aktivitet i 48/2dager timer før han/hun kan trene og spille med sin nye gruppe (ref. NFF).

I praksis vil dette si at en spiller som deltar på en trening/kamp i en gruppe, ikke kan delta med en annen gruppe før spilleren har vært isolert fra organisert aktivitet i 48 timer/ 2 dager.

Regelen gjelder ikke mot andre idretter som f.eks håndball men anbefalingen fra Idrettsforbundet/NFF er at man begrenser deltagelse i flere idretter så godt vi kan i denne perioden.

De tre viktigste smittevernprinsippene

De viktigste prinsippene for hele samfunnet nå og for alle i fotballen er:

- Syke personer skal holde seg hjemme
- God hånd- og hostehygiene og forsterket renhold
- Holde minst en meters avstand og redusere kontakt mellom personer
- Ha med din egen drikkeflaske på trening og kamp.

NFF Regelverk Covid 19.

<https://www.fotball.no/tema/nff-nyheter/viktig-informasjon-vedrorende-koronavirus/fotballens-koronahandbok/#Toppen>

Det er viktig at vi fortsetter å følge de råd som gis slik at vi unngår nye innstramninger. Myndighetene krever at vi iverksetter diverse tiltak for å forebygge spredning av covid-19 smitte for å kunne gjennomføre kamper og konkurranser i våre idretter.

Som et ekstra tiltak i klubben pålegges alle spillere, trenere og ledere 10 dagers karantene fra deltakelse på aktiviteter i klubben etter utenlands reise. Karantene-tiden kan forkortes hvis det kan fremvises negativ covid-19 test.

Det forutsettes videre at alle i FK Donn følger myndighetenes smittevernregler, samt særforbundenes til en hver tid gjeldende "corona-vettregler".

SU og Styret i FK Donn 13.08.2020