

Håndballens retningslinjer

1. Håndballens retningslinjer er et tillegg til, og ikke erstatning for, retningslinjene fra Folkehelseinstituttet og Helsedirektoratet. Den nye anbefalte gruppestørrelsen for trening er anbefalt til maksimalt 20 personer. Det gjelder både innendørs og utendørs. Flere slike grupper på maksimalt 20 personer kan samles dersom gruppene holdes adskilt og de enkeltvis og samlet overholder smittevernrådene. For 6-10-åringene anbefales mindre grupper (5-10 personer)
2. Alle treninger skal ledes av en voksen person over 18 år
3. Kun friske personer skal delta på trening
4. Håndhygiene skal utføres ved starten og avslutningen av økten. Vask hendene i lunket vann med såpe i minst 20 sekunder
 - a) Der håndvask ikke er mulig, kan alkoholbasert desinfeksjon være ett godt alternativ, men dette er lite effektivt ved synlige skitne hender eller dersom hendene er våte
 - b) Desinfeksjonsmidler skal alltid være tilgjengelig i hallen
5. Spillere opp til og med 19 år kan trene tilnærmet normalt, under forutsetning av at man overholder retningslinjer og anbefalingene om gruppestørrelse på maksimalt 20 personer og faste grupper
6. For spillere fra og med 20 år gjelder fortsatt én-metersregelen før, under og etter trening
7. Deltakerne bør ikke ta seg til ansiktet mens man bedriver aktivitet med felles ball
8. Ballen skal vaskes etter hver trening (benytt vanlige rengjøringsmidler)
9. Alle har hver sin flaske
10. For de som bruker klister skal hver spiller ha hvert sitt klister/klisterfjerner
11. Spiller og foreldre skal informeres grundig om smittevernregler generelt og håndballens retningslinjer spesielt
12. Det er tillatt å bruke felles utstyr så lenge rådene over følges. Husk også å vaske/desinfisere felles utstyr etter hver trening
13. Forsettlig brudd på retningslinjene skal føre til bortvisning fra treningen.

Retningslinjer Skogehallen

1. **SYKE PERSONER SKAL HOLDE SEG HJEMME.**
 - a. Personer som kan delta på aktiviteter:
 - i. Personer uten symptomer på sykdom
 - ii. Personer som har gjennomgått luftveisinfeksjon, så lenge de har vært symptomfrie i minst 1 døgn
 - b. Personer som ikke kan delta i aktiviteter:
 - i. Personer som har symptomer på Covid-19, også de med milde luftveissymptomer
 - ii. Personer som er i karantene eller isolasjon
 - c. Det er viktig at idrettslaget/foreningen kommuniserer dette til trenere/instruktører/frivillige, deltakere og foresatte i god tid før aktiviteten eller arrangementet. Idrettslaget/foreningen bør bortvise personer som ikke følger anbefalte smittevernråd.
 2. Inngang til hallen er gjennom kafeen.
 3. En voksen person står ved inngangen og gir alle deltakerne som skal inn i hallen alkoholbasert desinfeksjon i hendene.
 4. Unngå å ta på rekkverk når dere går ned trappen til hallen.
 5. Garderober kan ikke benyttes og alle finner sin plass på oppmerkede plasser på tribunen for utstyr med minimum 1 meters mellomrom. (Ikke lov å sitte på avkryssede plasser)
 6. Minimum 1 trener over 18 år i hallen og i tillegg minimum 2 voksne til som bidrar til påminnelse om avstand mellom spillerne under hele økten.
 7. Håndhygiene/påføring av desinfeksjonsmiddel skal gjøres ved følgende hendelser:
 - Før og etter aktiviteten
 - Ved skifte av aktivitet
 - Før og etter bruk av felles utstyr
 - Etter toalettbesøk
 - Etter hosting/nysing
 - Etter snyting/tørking av snørr
 - Før og etter eventuelle måltider
 8. Når treningen er over så forlates hallen i nordenden mot skolen. Viktig at avslutningstiden overholdes.
 9. En voksen person står ved utgangen og gir alle deltakerne alkoholbasert desinfeksjon i hendene.
 10. Trener og voksne personer i hallen desinfiserer flater, dørhåndtak og andre flater som har vært berørt med alkoholbasert desinfeksjonsmiddel. Gjelder også utstyr som er benyttet under treningen. I tillegg så må toalettet i gangen sjekkes og desinfiseres før neste lag kommer inn i hallen. Sjøppel skal tas med ut og kastes i container etter hver trening!!
 11. Siste lag som trener i hallen låser døren i nordenden og forlater hallen via kafeen.
 12. Det skal være 5 minutter fra et lag har forlatt hallen til neste lag kan gå inn i hallen og det er ikke tillatt å gå inn i hallen før denne tiden har gått. Dette for at desinfeksjonsmidlet skal få virke
 13. De som må dele laget inn i grupper – viktig at det ikke byttes om på disse gruppene i løpet av en uke. Dvs at gruppene er faste hele uken og at det må være minst to dager mellom treningene før gruppene byttes om.
 14. Lag som bruker klister – ALLE må ha egen klisterboks og klisterfjerner
- DISSE RETNINGSLINJENE ER I TILLEGG TIL FHI OG NHF SINE!**