



Norges
Håndballforbund



Retningslinjene er utarbeidet med basis i NFFs protokoll for trening i toppfotballen. Norges Håndballforbund retter en stor takk til NFF for deres villighet til å dele både sine erfaringer og for at de stiller sine protokoller til disposisjon også for andre kontaktsidretter.

Versjon 1.0 (08.okt. 2020)

Norges Håndballforbund
Postboks 5000
N-0840 Oslo

Org.nr.: 969 989 336 MVA

Besøksadresse:
Sognsvn. 75 A, Ullevaal Stadion

+47 970 02 520
nhf@handball.no | handball.no



Gjensidige

REMA
1000



Innhold

0	Endringslogg	3
1.0	Innledning	4
2.0	Smitteforebyggende tiltak	5
3.0	Monitorering av helsetilstand	6
4.0	Spillerbevegelser i topphåndballen	6
5.0	Tiltak for å sikre god hygiene	7
6.0	Renhold og bruk av fasiliteter	7
7.0	Tiltak for å redusere kontakt	8
7.1	Generelle kontaktreduserende tiltak	8
7.2	Sosial omgang	8
8.0	Informasjon om og opplæring i smitteverntiltak	8
9.0	Smittescenarier	9
10.0	Rapportering	10
11.0	Sanksjoner	10
	Vedlegg 1: Generelle anbefalinger for å forebygge smitte	11
	Vedlegg 2 Egenerklæring	12
	Vedlegg 3: Kontrollskjema for innsending før oppstart.	13
	Vedlegg 4: Klubbens egenkontroll før oppstart.	14
	Vedlegg 5 Treningskamper	15
	Vedlegg 6: Rapportskjema helsetilstand.	16
	Vedlegg 7: Månedrapportering av helsetilstand.	17



Norges
Håndballforbund

0 Endringslogg

Dato	Endring	Merknad



Norges
Håndballforbund
1.0 Innledning

Retningslinjene stiller krav til topphåndballens/topklubbers gjennomføring av håndballtrening for å sikre forsvarlig smittevern under covid-19 utbruddet.

Formålet med retningslinjene er å hindre at smitte kommer inn i lagene og i forlengelsen av dette unngå spredning i befolkningen.

Denne protokollen omfatter de krav som NHF stiller for 2.divisjonlagenes trening med nærkontakt. Trening med nærkontakt kan gjenopptas når klubben har sendt egenerklæring (vedlegg 2) og kontrollskjema (vedlegg 3) til NHF, dog ikke tidligere enn 12.oktober. ¹

Protokollen for 2.divisjon er basert på protokollen gjeldende for topphåndballen, men er på enkelte områder nedskalert. Tiltakene beskrevet i det følgende er smitteverntiltak som må være på plass for å ivareta disse grunnpilarene når håndballtrening gjennomføres.

De tre grunnpilarene for å hindre/bremse smittespredning er:

- A. Syke personer skal ikke delta på trening – aldri.
- B. God hygiene skal praktiseres på trening – alltid.
- C. Redusere kontakt mellom personer

Brudd på kravene til smittevern i protokollen kan bli gjenstand for sanksjoner i henhold til NHF's protest og disiplinærreglement.

I forbindelse med utarbeiding av protokollene for topphåndballen ble treningskamper omtalt som følger:

Treningskamper er en naturlig og viktig del av treningen inn mot sesongstart og det er bred enighet i de idrettsmedisinske miljøene om at treningskamper er viktig for å forebygge skader.

Dette gjelder i høyeste grad også for 2.divisjonslagene.² **Det åpnes imidlertid ikke for treningskamper mot andre lag/treningsmiljøer fra 12.oktober.** NHF vil på et senere tidspunkt kommunisere når lagene kan begynne å avtale og gjennomføre treningskamper. (Når det åpnes for treningskamper skal disse gjennomføres i henhold til vedlegg 5 i denne protokollen,

Utbruddets utvikling og andre forhold kan føre til behov for endringer i protokollen på et senere tidspunkt. Nye versjoner av veilederen, vil da erstatte denne utgaven.

Det er klubbene ved **klubbens daglige leder og/eller styreleder** som er ansvarlig for å sikre at aktivitet skjer i samsvar med protokollen. Klubbene må selv sørge for en forsvarlig drift som tar hensyn til smittevern i tråd med protokollen, og skal forholde seg lojalt til alle pålegg fra NIF, NHF og helsemyndigheter.

¹ Det kan være lokale restriksjoner som overstyrer så vel NHF's protokoller så vel som nasjonale retningslinjer.

² Forutsatt en god treningsperiode med nærkontakt før det startes med treningskamper.



2.0 Smitteforebyggende tiltak

De tre grunnpilarene for å hindre/bremse smittespredning er (gjentakelse er bevisst):

- A. Syke personer skal ikke delta på trening – aldri.
- B. God hygiene skal praktiseres på trening – alltid.
- C. Redusere kontakt mellom personer.

Tiltakene beskrevet i det følgende er smitteverntiltak som må være på plass for å ivareta disse grunnpilarene når håndballtrening gjennomføres.

Før trening igangsettes skal daglig leder og medisinsk ansvarlig i klubb bekrefte at klubben kan og vil etterleve kravene om smittevern i denne protokollen. Bekreftelsen sendes til NHF ([se vedlegg 2](#)).

Øvrige tiltak:

- Spillere, trenere og støtteapparat som tilhører risikogrupper kan ikke delta i aktivitet uten først å ha klarert dette med sin fastlege.
- Ved akutt luftveisinfeksjon med lette symptomer eller feber skal personer holde seg borte fra organisert trening. Personen kan gjenoppta organisert trening ett døgn etter at personen ble symptomfri.
- Hvis en person i husstanden til spiller, trener eller person i støtteapparat har akutt luftveisinfeksjon, men ikke har bekreftet covid-19, skal vedkommende ikke delta i organisert trening. Personen kan igjen delta i organisert trening ett døgn etter at alle i husstanden har blitt symptomfrie.
- Typiske symptomer på pollenallergi (kjent pollenallergi, rennende nese med klart neseseekret, rennende/kløende øyne) skal ikke regnes som symptomer på luftveisinfeksjon i denne sammenheng. Det samme gjelder tilfeller hvor barn har rennende nese og andre symptomer på luftveisinfeksjoner er fraværende.
- Hvis en person i husstanden til spiller, trener eller person i støtteapparat har fått bekreftet covid-19, skal vedkommende ikke delta i aktivitet. Man skal da følge [Folkehelseinstituttets råd til nærkontakter som er husstandsmedlemmer eller lignende](#) og skal testes for smitte før man igjen kan delta på håndballtrening.
- Hvis kubbens smittevernansvarlige mistenker covid-19-smitte skal kommunehelsetjenesten kontaktes for å avklare om det skal testes for covid-19.
- Personer som får bekreftet covid-19 skal være i isolasjon og følges opp av helse- og omsorgstjenesten. Det er helse- og omsorgstjenesten som beslutter hvem som skal være i isolasjon etter råd gitt av Folkehelseinstituttet. Klubben skal informere spillere, trenere og støtteapparat om smittetilfellet.
- Spiller, trener eller person i støtteapparat som har vært nærkontakter av den/de som er smittet i laget skal følge [Folkehelseinstituttets råd om karantene for nærkontakter](#). Det er lokale helsemyndigheter som definerer hvem som er nærkontakter, og normalt vil medspillere av den smittede bli definert som «andre nærkontakter» som vil si at de testes for smitte og ellers kan følge vanlig «spillerkarantene». Man kan fortsatt trene/spille håndball som normalt ved symptomfrihet og negativ test.
- Dersom flere spillere i et lag får påvist covid-19 må det gjøres en konkret vurdering av om trening kan fortsette i samråd helsemyndigheter. Klubbene skal forholde seg lojalt til alle pålegg fra helsemyndigheter.



3.0 Monitorering av helsetilstand

- Alle klubber skal utpeke en smittevernansvarlig som skal ha overordnet ansvar for monitorering av spilleres helsetilstand. Smittevernansvarlig bør ha helsefaglig kompetanse.
- Smittevernansvarlig skal jevnlig og minst ukentlig være til stede på treningsfeltet for å følge laget og spillerne tett.
- Spillere skal hver dag rapportere om egen helsetilstand, og om eventuelle tegn til luftveisinfeksjon hos andre i egen husstand. Resultat av egenrapportering skal registreres, og slettes etter 10 dager.

4.0 Spillerbevegelser i topphåndballen

Det er ingen offentlig pålagte begrensninger knyttet til å delta i ulike lag/treningsgrupper innenfor idretten/håndballen. Det er imidlertid grunn til å påpeke at slik deltakelse på tvers av lag/treningsgrupper med ulikt smittevernregime vil kunne innebære en øket smitterisiko. Basert på et felles sterkt ønske om å skjerme topphåndballen, vil det fortsatt være selvpålagte begrensninger med hensyn til å kunne hente opp spillere til topphåndballen fra treningsgrupper som ikke følger de samme protokoller som topphåndballen er underlagt. **Det presiseres at de nedenfor stående begrensningene utelukkende gjelder spillerbevegelser i/mellom klubber/lag (og ikke skole eller andre aktiviteter som spilleren er engasjert i).**

Spillerbevegelser fra 2. divisjon og til Rema 1000 ligaen og 1.divisjon

- Spillertroppen i Rema 1000 ligaen og 1.divisjon skal i størst mulig grad holdes uendret og spillere skal ikke delta i andre trenings-/lagenheter.
- Dersom det skal hentes spillere inn i troppen til et lag i Rema 1000 ligaen eller 1.divisjon skal denne spilleren:
 - Gjennomgå screening.
 - Inngå i den daglige egenrapporteringen fra og med 4 dager før første trening.
 - Ikke ha trent med andre treningsgrupper/lag de siste 3 dager før første trening.
 - Ha fått opplæring/informasjon om protokollene for topphåndballen.
- En spiller kan når som helst overføres til annen treningsgruppe/lag med lavere smittevern, men kan ikke hentes opp igjen før rutinene i foregående punkt er fulgt.
- Dette gjelder alle spillere uansett alder med unntak for målvakter. Målvakter kan hentes opp til 1.divisjon og Rema 1000 uten treningsopphold i 2.divisjon, men må ha inngått i topphåndballens egenrapporteringsregime siste 4 dager.
- Reglene for spillerbevegelser vil bli vurdert på nytt når det åpnes for ordinær kampaktivitet for 2.divisjonslagene.

Spillerbevegelser fra 2.divisjon til aldersbestemte lag i klubben (inkl. partner-/samarbeidsklubber:

- Det er ingen restriksjoner knyttet til deltagelse mellom aldersbestemt håndball og 2.divisjon, utover gjeldende kamp- og konkurransereglement.
- Reglene for spillerbevegelser vil bli vurdert på nytt når det åpnes for ordinær kampaktivitet for 2.divisjonslagene.



Norges Håndballforbund

For spillere som blir tatt ut på landslag gjelder:

Landslagene har minimum tilsvarende protokoll/smittevernregime som klubbene i Rema 1000 ligaen og 1.divisjon. For disse spillerne trengs ingen særskilte handlinger før, eller etter landslagsdeltagelse.

For spillere som ikke er underlagt protokollene for topphåndball i det daglige gjelder:

- Spilleren skal fra og med 4.dag før landslagsaktiviteten egenrapportere helsetilstand.
- Spilleren skal screenes av landslagets medisinske støtteapparat før første trening.
- Spilleren skal ikke ha trent med sitt klubblag siste 3 dager før landslagsaktivitet. (Spillerne kan delta for sine klubblag umiddelbart etter en landslagssamling.)

5.0 Tiltak for å sikre god hygiene

- Alle som deltar i aktiviteten, skal hyppig desinfisere hendene sine med desinfeksjonsmiddel som inneholder alkohol. Dette skal skje når man ankommer treningsfeltet og når man forlater treningsfeltet. Der det er naturlig og mulig skal håndvask/desinfisering av hender også gjøres i pauser/opphold i treningen. Dette innebærer at det må være svært god tilgang på desinfiserende middel. Selv om det er fysisk kontakt gjennom treningsøkten skal man være ekstra obs på håndhygiene, og unngå hånd til ansiktet før desinfisering av hender eller håndvask.
- Alle som deltar i aktiviteten skal ha med egen, merket vannflasker til treningsøkten. Eventuelt kan det distribueres rene, personlige, merkede vannflasker til den enkelte under trening.
- Ansvar for håndtering/plassering av utstyr under treningen (som f.eks. kjepler) fordeles slik at så få personer som mulig bærer/flytter på utstyret.
- Det er kun på spillebanen (20*40m) og i tilknytning til spillsituasjoner det gis anledning til å fravike avstandsregelen.
- Håndhilsing, klemming, «feiring» og annen unødvendig fysisk kontakt skal unngås.
- Det skal hostes i albuekroken eller i et papir som kastes (med påfølgende håndvask).
- Man bør unngå å berøre ansiktet.
- Spillerne skal unngå å spytte.

6.0 Renhold og bruk av fasiliteter

- Det skal etableres forsterket renhold, spesielt av berøringspunkter og overflater (dørhåndtak, toalettseter, kraner, dispensere, garderobeskap mv.). Kontaktflater som berøres ofte bør rengjøres hyppig.
- Alle toaletter som er i bruk, skal rengjøres før og etter trening. Det må sikres at såpe eller desinfiserende middel er tilgjengelig for bruk før og etter toalettbesøk. Tørking av hender skal skje med engangspapir som kastes i lukkede beholdere.
- Felles garderober kan benyttes. Minimum 1 meters avstand mellom personer må opprettholdes i garderobe og tilhørende dusjanlegg. Dersom avstanden mellom plasser og/eller dusjer er under 1 meter bør kun annenhver plass og annenhver dusj benyttes. Det må gjøres lokale tilpasninger ut fra utformingen av garderobene og dusjene. Fellesdusjene skal rengjøres grundig etter bruk.



Norges Håndballforbund

- Styrkerom kan benyttes. Minimum 1 meters avstand mellom personer må opprettholdes til enhver tid. Apparater, vekter ol. må rengjøres mellom hver bruker.

7.0 Tiltak for å redusere kontakt

7.1 Generelle kontaktreduserende tiltak

- Smitterisikoen er lavere utendørs. Treningsaktiviteter som kan gjennomføres ute, bør gjennomføres utendørs så langt det er mulig.
- Unngå trengsel der spillerne forventes å lage kø eller samles i klynger. God oppmerking (for eksempel tape på gulvet, markering på bakken e.l.) kan underlette for å holde minst 1 meters avstand der det lett blir kø.
- Alle som skal delta på trening bør benytte alternativer til kollektivtransport til og fra aktiviteten om mulig.

7.2 Sosial omgang

For å redusere kontakt bør spillere som skal delta i aktiviteten, i tillegg til å følge råd og tiltak som gjelder alle, også følge følgende råd (inspirert av [Folkehelseinstituttets råd om karantene til «andre nærkontakter»](#)):

- Du kan gå på skole eller jobb, men bør sammen med arbeidsgiver og/eller studiested legge til rette for å unngå nærkontakt med andre.
- Du kan benytte offentlig transport, men bør legge opp reise slik at du unngår nærkontakt med andre.
- Du bør begrense antall nære kontakter, unngå større forsamlinger og trengsel.
- Dere som bor sammen kan omgås normalt.

8.0 Informasjon om og opplæring i smitteverntiltak

Alle personer som deltar i aktivitet, må få god informasjon om covid-19 smitte og symptomer, og om smitteverntiltakene klubben gjennomfører. Det er viktig at alle som deltar i aktiviteten kjenner godt til og overholder helsemyndighetenes generelle anbefalinger for å forebygge smitte (se vedlegg 1).

Klubben skal dokumentere hvordan informasjon er gitt og opplæring er gjennomført.

Klubbene må sørge for å holde seg oppdatert på og følge råd og anbefalinger fra norske helsemyndigheter. Oppdatert informasjon om covid-19 smitte og symptomer finnes på nettsidene [helsenorge.no](https://www.helsenorge.no) og [fhi.no](https://www.fhi.no).



9.0 Smittescenarier

- A. Dersom spiller i laget har fått påvist covid-19 gjelder:
- Hele laget skal umiddelbart i karantene. Laget kan først gjenoppta aktivitet etter karantenes utløp, eller når helsemyndighetene gir klarsignal.
 - Behovet for test av lagets øvrige spillere og støtteapparat avgjøres av aktuell helsemyndighet.
 - Klubben skal forsikre seg om at kommunens smittesporingsenhet gis opplysninger om hvilke «eksterne» kontaktpunkter laget har hatt siste 10 dager.
 - Klubben skal informere NHF v/ [Stig Quille](#) om smittetilfellet.
- B. Dersom trener eller annen person i lagets støtteapparat har fått påvist covid-19 gjelder:
- Hele laget skal i karantene inntil helsemyndighetene har vurdert om karantene er nødvendig eller ikke.
 - Dersom helsemyndighetene bestemmer at laget skal i 10 dagers karantene inntreffer varslingsrutinene som angitt overfor.
 - Behovet for test av lagets øvrige spillere og støtteapparat avgjøres av aktuell helsemyndighet.
- C. Dersom nærkontakt til spiller har fått påvist covid-19 gjelder:
- Spilleren skal i karantene.
 - Spilleren skal underlegges test for covid-19.
 - Ved positiv test for covid-19 skal hele laget i karantene og regimet angitt i punkt A over inntre.
 - Ved negativ test og ingen symptomer hos spilleren, kan spilleren gjenoppta sin aktivitet såfremt spilleren ikke har kontakt med den smittede.
 - Ved negativ test, men med symptomer, skal spilleren være i karantene inntil spilleren har vært symptomfri i 24 timer.
- D. Dersom nærkontakt til trener eller støtteapparat har fått påvist covid-19 gjelder:
- Trener/person i støtteapparatet skal i karantene.
 - Trener/person skal underlegges test for covid-19.
 - Ved positiv test for covid-19 skal treneren i isolasjon og regimet angitt i punkt B overfor inntre.
 - Ved negativ test og ingen symptomer hos trener/person i støtteapparatet, kan treneren/person i støtteapparatet gjenoppta sin aktivitet såfremt trenerens/person i støtteapparatets nærkontakt er fullstendig isolert.
- E. Dersom spiller føler seg syk/ikke i form gjelder:
- Spilleren melder forfall til trening/kamp og holder seg hjemme.
 - Spilleren kan gjenoppta sin aktivitet etter å ha vært symptomfri i 24 timer.
 - Med mindre det er overveiende sannsynlig at sykdommen skyldes covid-19 vil spillerens sykdom ikke ha innvirkning for lagets trenings-/kampprogram. Er det sannsynlighetsovervekt for at sykdommen skyldes covid-19, skal laget forholde seg til regimet beskrevet under punkt A inntil situasjonen er avklart.



- F. For arrangementspersonell gjelder følgende:
- Ved symptomer – hold deg hjemme.
 - Ved smitte eller antatt smitte (test skal tas/testresultat foreligger ikke) på person med oppgave knyttet til kamparrangement.
 - Kommunens smitteverntjeneste avgjør behovet for hvem som skal i karantene.
 - Personer som ikke er pålagt karantene, kan bidra i arrangementet som normalt.

10.0 Rapportering

Smittevernansvarlig skal månedlig utarbeide statusmelding til NHF hvor det angis om klubben etterlever kravene til smittevern på en tilfredsstillende måte. Rapportering skjer i eget skjema (vedlegg 7).

Rapporten signeres av leder/daglig leder og sendes til [Stig Quille](#).

11.0 Sanksjoner

Forsettlig brudd på disse retningslinjene vil medføre at klubben vil kunne miste sin økonomiske støtte gjennom rammeavtalen mellom NHF og NTH. Gjentatte brudd på retningslinjene fra en eller flere klubber vil kunne medføre at NHF sier opp rammeavtalen i sin helhet.

Basert på Forbundsstyret vedtak om et tillegg til NHFs Kamp- og konkurransereglement i sitt møte 24.juni vil brudd på disse retningslinjene også kunne sanksjoneres i henhold til NHFs protest- og disiplinærreglement.

I tillegg til idrettens egne sanksjoner vil brudd på retningslinjene kunne medføre skjerpede krav fra myndighetene, og i ytterste konsekvens en ny nedstenging av toppidretten.



Vedlegg 1: Generelle anbefalinger for å forebygge smitte

Symptomer på covid-19 kan være milde og vanskelige å skille fra andre luftveisinfeksjoner. Covid-19 smitter hovedsakelig via dråpe- og kontaktsmitte. Det er først og fremst personer med symptomer som er smittsomme, og smittsomheten er størst idet symptomene oppstår.

De hyppigst beskrevne symptomer på covid-19 er i starten halsvondt, forkjølelse og lett hoste, i tillegg til sykdomsfølelse, feber, hodepine og muskelsmerter. Magesmerter kan også forekomme. Om lag 8 av 10 voksne personer har kun milde symptomer. Hos noen personer med covid-19 kan symptomene utvikle seg videre i løpet av en uke til hoste, feber og kortpustethet, og hos noen svært få kan de få et alvorlig forløp med behov for behandling i sykehus.

Ved minste tegn til luftveisinfeksjon eller feber skal personer hurtig isoleres, forlate trening og følge [norske helsemyndigheters anbefalinger](#), ta kontakt med sin fastlege og følge fastlegens råd.

Det er viktig at alle følger de [generelle anbefalingene fra norske helsemyndigheter](#) for å forebygge smitte:

- Unngå å hoste eller nyse direkte på andre.
- Hold minst én meters avstand til hverandre.
- Hoste inn i et papirlommetørkle som du kaster. Deretter må du vaske deg på hendene.
- Hvis du ikke har et papirlommetørkle, bør du hoste i albukroken slik at du ikke sprer dråper ut i lufta.
- Vask hendene ofte og grundig med såpe og lunkent vann, spesielt når du har vært ute blant folk.
- Du kan også bruke et desinfeksjonsmiddel som inneholder alkohol, hvis du ikke har såpe og vann tilgjengelig.
- Finn alternativer til håndhilsning og klemming.



Norges
Håndballforbund

Vedlegg 2 Egenerklæring

Følgende tekst skal sendes til NHF pr. e-post til [Stig Quille](#). E-posten skal ha daglig leder som avsender og smittevernansvarlig skal være satt på kopi.

Emne: [KLUBBNAVN] - Bekreftelse på etterlevelse av treningsprotokoll

Vi bekrefter at klubben er klar til å etterleve kravene i protokoll for gjennomføring av håndballtrening (2.divisjon) under covid-19 utbruddet 2020, og at klubben vil etterleve krav den til enhver tid gjeldende versjon av protokollen.

Klubben forplikter seg også til å rette seg etter pålegg fra NHF om å justere opplegg for smittevern eller stanse håndballtrening dersom NHF vurderer at det er nødvendig som følge av (1) brudd på anbefalingene om smittevern eller (2) utbruddets utvikling.

[NAVN]

Daglig leder



Vedlegg 3: Kontrollskjema for innsending før oppstart.

KLUBB: _____

Klubben før oppstart		
Tiltak	Gjennomført dato	Merknad
Smittevernansvarlig er utpekt		
Klubben har system for rapportering og registrering av helsetilstand		
Renholdsrutiner er oppdatert i henhold til protokollen og ansvar for hygienetiltak på feltet og i fasiliteter som skal benyttes er tydelig plassert		

Informasjon og opplæring før oppstart		
Tiltak	Gjennomført dato	Merknad
Klubben har sendt informasjon om generelle anbefalinger for å forebygge smitte, kravene i protokollen og klubbens smitteverntiltak til alle som skal delta i aktiviteten.		
Klubben har gitt opplæring i generelle anbefalinger for å forebygge smitte, kravene i protokollen og klubbens smitteverntiltak til alle som skal delta i aktiviteten.		
Klubben har kartlagt om det er noen som <u>ikke</u> skal delta på trening fordi de er i risikogruppe.		

Før første trening		
Tiltak	Gjennomført dato	Merknad
Spillere, trenere og støtteapparat har rapportert egen helsetilstand, og om eventuelle tegn til luftveisinfeksjoner i egen husstand.		

Signatur
(Daglig leder eller valgt leder.)

Signatur
(Smittevernansvarlig)

Skjemaet sendes NHF v/ [Stig Quille](#).



Vedlegg 4: Klubbens egenkontroll før oppstart.

Klubben før oppstart		
Tiltak	Gjennomført dato	Merknad
Smittevernansvarlig er utpekt.		
Smittevernansvarlig eller helsepersonell som har fått delegert oppgaven fra medisinsk ansvarlig skal jevnlig og minst ukentlig være til stede på feltet for å følge laget og spillerne.		
Klubben har system for rapportering og registrering av helsetilstand.		
Renholdsrutiner er oppdatert i henhold til protokollen og ansvar for hygienetiltak på feltet og i fasiliteter som skal benyttes er tydelig plassert.		
Egenerklæringsskjema innsendt.		
Kontrollskjema innsendt.		
Godkjenning for oppstart mottatt fra NHF.		

Informasjon og opplæring før oppstart		
Tiltak	Gjennomført dato	Merknad
Klubben har sendt informasjon om generelle anbefalinger for å forebygge smitte, kravene i protokollen og klubbens smitteverntiltak til alle som skal delta i aktiviteten.		
Klubben har gitt opplæring i generelle anbefalinger for å forebygge smitte, kravene i protokollen og klubbens smitteverntiltak til alle som skal delta i aktiviteten.		
Klubben har hatt samtale med spillerne om deres personlig plikter (spillerkarantenen, ikke håndhilse/klemme, møte i nyvasket treningstøy, unngå spyting, egen vannflaske mm.).		
Klubben har kartlagt om det er noen som <u>ikke</u> skal delta på trening fordi de er i risikogruppe.		
Klubben har hengt opp plakater eller lignende med informasjon om hvordan man kan forebygge smitte (rettet mot spillere og/eller andre).		

Før første trening		
Tiltak	Gjennomført dato	Merknad
Spillere, trenere og støtteapparat har rapportert egen helsetilstand, og om eventuelle tegn til luftveisinfeksjoner i egen husstand.		
Desinfeksjonsmiddel er gjort tilgjengelig på treningsfeltet, for bruk før, under og etter trening.		
Klubben har vurdert å merke gulv og lignende for å sikre at avstand holdes i områder der det kan oppstå trengsel (herunder i garderober og fellesdusj).		
Det er gjort i stand rene, personlige, merkede vannflasker til den enkelte som deltar i økten, eller spillerne har fått beskjed om å ta med egen flaske.		
Toaletter er klargjort for bruk under trening.		



Vedlegg 5 Treningskamper

Treningskamper er en naturlig og viktig del av treningen inn mot sesongstart og det er bred enighet i de idrettsmedisinske miljøene om at treningskamper er viktig for å forebygge skader.

Det åpnes imidlertid ikke for treningskamper mot andre lag/treningsmiljøer fra 12.oktober. NHF vil på et senere tidspunkt kommunisere når lagene kan begynne å avtale og gjennomføre treningskamper.

Fellestreninger med kamp kan avtales mellom lag som har anledning til å trene med kontakt. Inntil myndighetene bestemmer annet, vil kravene i treningsprotokollen også gjelde for treningskamper.

I tillegg gjelder følgende for treningskamper: Alle reiser må skje på en smittevernlig forsvarlig måte. Laget bør i størst mulig grad skjermes fra andre under reisen.

- Klubbene må sørge for at kun personer som er nødvendige for avvikling av treningskamper får tilgang til treningsfeltet (indre bane) der treningskamper spilles. Totalt antall mennesker med tilgang til treningsfeltet (indre bane), inkludert spillere, støtteapparat og dommere, skal være lavest mulig, og skal under enhver omstendighet ikke overstige 60.
- Det er kun på spillebanen (20*40m) det gis anledning til å fravike avstandsregelen. Det vil si at evt. sekretariat og innbytterom må organiseres (utvides) slik at avstandsregelen kan håndheves.
- Publikum skal ikke gis adgang til arenaen.
- Klubbene kan invitere dommerteam til å dømme treningskamp. Arrangerende klubb skal ved invitasjon orientere om retningslinjene. Dommerne på sin side skal bekrefte at:
 - De er symptomfrie.
 - Ikke tilhører en definert risikogruppe.
- De vil etterleve krav og retningslinjer som gjelder for treningskamper. Klubben som arrangerer treningskampen skal i god tid (minimum 1 dag) før treningskampen melde fra til NHF om at treningskamp er avtalt, hvilke lag som deltar samt når og hvor treningskampen skal spilles.

Eksempel:

[Klubb 1] har avtalt treningskamp mot [Klubb 2].

Treningskampen spilles i [hall] [dato] [klokkeslett].

Kampens dommere er [Dommer1] og [Dommer2].

Dommere og evt. andre kampfunksjonærer er kjent med og vil opptre i henhold til gjeldende smittevernregler.

Meldingen skal sendes til [Stig Quille](#).



Vedlegg 6: Rapportskjema helsetilstand.

Det er utarbeidet en enkel excel-fil som klubbene kan benytte for å registrere spillernes innmelding av helsetilstand. (Følger vedlagt ved utsendelse av denne protokollen.)

	Morgen			Kveld			Merknader
	Temp	Egne symptomer	Symptomer i husstand	Temp	Egne symptomer	Symptomer i husstand	
pillerstall							
ksempel 1	36,2	Nei	Nei	36,8	Nei	Nei	



Vedlegg 7: Månedssrapportering av helsetilstand.

Månedlig rapportering fra Klubb

KLUBB: _____ Rapport for: _____ (måned)

Perioderapport del 1:	
	JA/NEI
Har det vært smittetilfeller av COVID-19 i treningsgruppen?	
Har det vært smittetilfeller av COVID-19 noen spilleres nærkontakter?	
Har noen spillere eller personer i støtteapparatet vært testet for COVID-19 i perioden?	
Har klubben notert avvik fra gjeldende retningslinjer for trening med nærkontakt?	
Har klubben notert avvik fra gjeldende retningslinjer for kamp/arrangement?	

Dersom det vares ja på noen av disse spørsmålene utdypes dette nedenfor.

Perioderapport del 2:
Utdyping/kommentarer

Perioderapport del 3:
Erfaringer og forslag til endringer eller tillegg.
Angi her hvis det prosedyrer/rutiner som føles unødvendig, tungvinte, mv. Angi også hvis det områder der føler mangler eller som burde beskrives bedre.

Signatur
(Daglig leder eller valgt leder.)

Skjemaet sendes NHF v/ [Stig Quille](#).