

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 med unntak for spillere i 2 divisjon (fase 1)
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. Spillere som bruker klister kan bruke samme klister boks.
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 Håkons hall

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. Oppmøte ved hallen skjer nærmest mulig opp til treningsstart.
3. Inngang til hallen er gjennom sportssenteret. Her tar man av sko som vanlig, men tar med disse inn i hallen. **HUSK SPIRITING AV HENDENE VED INNGANGEN TIL SPORTSSENTERET**
4. Når man kommer forbi skosonen svinger man inn i gangen forbi treningscenteret og inn i hallen via den gule døra som er ca midt i denne korridoren.
5. Når man kommer inn i hallen går man opp på tribunen og laget holder seg på seksjonen rett ovenfor banen de skal trene på. Bruk seksjonen godt og husk 1 meters regelen opp på tribunen. Alle på laget holder seg på 1 seksjon
6. Her oppholder laget seg til laget som trener før Dere er ferdige og har gått av banen og opp på sin tribuneseksjon. Når alle har forlatt banen så skal det gå 5 min før laget som skal trene kan gå ned på. Husk å ta med drikkeflaske (klister) ned på siden av banen du skal trene på.
7. For lag som har over 20 utøvere på trening – så må det være inndelt i grupper på forhånd og disse gruppene skal ikke gå om hverandre. Trenerne vil få en grundig gjennomføring av dette.
8. Garderober kan ikke benyttes
9. 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.
10. 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
11. Når treningen er over så går laget/ gruppene opp til sin tribune seksjon og avventer til eventuelt neste lag har gått ned på banen. Deretter tar man med seg utstyr og går ut døren sør i hallen (mot sportssenteret) og fortsetter derfra rett frem til utgangen som er opp trappen helt sør i Håkons hall.
12. En voksen person står ved utgangen og gir alle deltakerne alkoholbasert desinfeksjon i hendene.
13. 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.

14. De som må dele laget inn i grupper – Det anbefales å ikke bytte om på grupper mer enn nødvendig gjennom en uke.
15. Spillerne kan bruke samme klister boks.

DISSE RETNINGSLINJENE ER I TILLEGG TIL FHI OG NHF SINE!

HUSK Å FØLGE ALLE RETNINGSLINJER SOM HAR KOMMET, OG VELKOMMEN TILBAKE I HALLEN 😊