

ORGANISERT

TRENING

RANHEIM FOTBALL 2020



Gjeldende fra
1.juni 2020

- Medlem i Ranheim IL
- Fri for symptomer på sykdom
- Vaske hender FØR og ETTER trening
- Egen drikkeflaske



FOTBALLENS KORONAVETTREGLER



Føler du deg syk,
bli hjemme.



Det bør være en leder
tilstede per gruppe som
påser at aktiviteten er
i henhold til fotballens
koronavettregler.



Maks 20 spillere
per gruppe.



Endringer av faste
grupper hvor det kjempes
om ball kan gjennomføres
etter et opphold i aktivitet
på minst to dager.



Ballen, kjepler og annet
utstyr skal rengjøres
jevnlige.



Bruk av garderobeser er
tillatt, forutsatt forsterket
renhold.



Husk gode rutiner
for håndhygiene.



Barn og unge under 20 år
kan kjempe om ballen, så
lengde det er innad i faste
grupper.



Alltid minst en meters
avstand så lenge vi ikke
spiller fotball.



Unngå unødvendig
nærkontakt i form av high
fives, jubling i klynge osv.

Deltagelse

- Alle treninger er selvsagt 100 % frivillige.
- Alle med forfall skal oppleve å bli møtt med respekt og uten forringelser videre.

Lagsutstyr og verter

- Lagene kan bruke alt av lagets fellesutstyr. Spillerne trenger ikke egen ball. Baller og hatter rengjøres jevnlig av laget utenfor inngangen til lagsbodene. Der er det vannslange, såpe og papir for dette.
- Minimum 1 trener pr. gruppe, passer på gruppestørrelsen. Treningsverter er ikke nødvendig dersom trener har kontroll.

Gjennomføring av treninger

- Treningsoppmøte skal registreres, for å kunne spore eventuelle smittekilder.
- Spillerne gjennomføre håndvask FØR og ETTER banetid (ved klubbhuset eller hjemme).
- Garderober skal IKKE brukes, men toaletter kan benyttes.

Gruppestørrelser og alder

- Alder fra 6 år til og med 19 år:
 - Kan gjennomføre treninger som normalt
 - Minimum 1 trener på inntil 20 spillere
- Alder fra 20 år og opp:
 - Må fortsette å holde minimum 1 meter avstand til alle på trening
 - Ny beskjed om lettelse i dette vil bli gitt når det tillates.

Smittevernet

- Avstanden på 1 meter gjelder fremdeles utenfor banen.
- Dette for å holde størst mulig disiplin lengst mulig ennå, og for å unngå økt smittefare mellom grupper.

Ranheim, 31.mai 2020

Hilsen

Utviklingsleder

Frank Robert Saltvik

frank.saltvik@ril.no – 93201070