

Kort smittevernsveileder for trenere:

(utklipp av [forbundets veileder av 16.08.2021](#))

Smittevernets tre kjernepunkter

- A. Om du føler deg syk – hold deg hjemme – alltid.
- B. God hygiene skal praktiseres før, under og etter trening – alltid.
- C. Hold avstand og unngå nærkontakt – alltid.

Personer som er i karantene/isolasjon kan selvfølgelig ikke delta

Ansvar

Det er trenerens ansvar å planlegge og gjennomføre aktivitet som er i samsvar med de gitte retningslinjene

Hygienetiltak

- ✓ Alle som deltar i aktiviteten, skal hyppig desinfisere hendene sine. - ved ankomst til hallen - i forkant av selve treningen - når man forlater gulvet i etterkant av treningen - når man forlater hallen
- ✓ Håndhilsning, klemming, «feiring» og annen unødvendig fysisk kontakt skal unngås.
- ✓ Det skal hostes i albuekroken eller i et papir som kastes (med påfølgende håndvask).

Opplæring

- ✓ Det er obligatorisk for klubbledere, trenere og spillere over 13 år å gjennomføre idrettens koronavettkurs laget av NIF.

[Ta Idrettens koronavettkurs \(idrettsforbundet.no\)](https://www.idrettsforbundet.no)

For å ta kurset må du ha en Idrettens ID-bruker, også kalt Min idrett-bruker. Med denne brukeren får du tilgang til kurs, og du kan administrere din idrettsprofil og dine medlemskap.

Bredde - Barn og ungdom

- ✓ Lagleder eller trener skal føre deltakerliste for hver trening.
- ✓ Sportslig ansvarlig i klubb skal ha tilgang til alle klubbens deltakerlister
- ✓ Treningsgruppene skal i størst mulig grad være de samme, men spillere kan delta på tvers av grupper, lag og idretter.
- ✓ Hver deltaker skal ha sin egen vannflaske.
- ✓ Hver deltaker skal bruke rent treningstøy.
- ✓ Det er kun under spillsituasjoner i treningssammenheng, der det er nødvendig for å utføre idretten, at 1-metersregelen fravikes.
- ✓ Kun personer tilknyttet treningsgruppen, skal være til stede under treningen.
- ✓ Garderober og dusj kan benyttes, da gjelder 1-metersregelen. Overflater skal vaskes/desinfiseres etter hver gruppes bruk.