Regler og retningslinjer for Telenor Xtra aktivitet

(Gjelder fra 7.mai, forutsatt godkjent ihht. Kommuneoverleges råd)

1. **Generelt**
    - Barn, ansatte og foresatte som har luftveissymptomer, er i karantene eller isolasjon, skal ikke delta.
    - Vask av utstyr og overflater som berøres ofte. Øvrig vask utført daglig med særlig fokus på å vaske håndtak og andre hyppige berøringspunkter.
    - God håndhygiene.
    - Ha alle aktiviteter og samlinger i mindre grupper.
    - Alltid ha ansvarlige trener/leder/voksenpersoner i sammen med barna for overholdelse av smittevern reglene.
    - Ta i bruk større lokaler der det er mulig.
    - God avstand ved inn og utmarsj av klubblokalene (matsal, garderober mm.).
    - Økt bruk av utetid.
    - Ha pauser på ulikt tidspunkt for å begrense antall unge som er ute samtidig, og tilrettelegge for at pauser kan foregå utendørs.

2. **Transport**
    - Bruk av offentlig transport til og fra anlegg begrenses der det er mulig. Det må sørges for god avstand mellom elever ved skoleskyss.
    - Ved egne transport løsninger må det sørges for redusert antall for overholdelse av god avstand, og heller kjøre flere omganger.

3. **Garderobe – skifte av tøy**
    - Begrense antall barn som skifter samtidig for å overholde god avstand.

- Husk gode hygienerutiner i forbindelse med aktiviteten, god tilgang på antibakteriell håndsdesinfeksjon, og rutiner for grundig vask av hender, før og etter aktiviteten.

4. Bespisning og leksehjelp

- Mat bør medbringes hjemmefra, ingen felles mat og/eller fruktservering fra klubben i buffet form. Men det tillates hvis klubben serverer i individuelle porsjoner.
- Hvis leksehjelp, sørg for at barna har egen plass med god avstand

5. Aktivitet (se for øvrig våre Koronavettregler)

- En fotballbane regnes som et offentlig sted, og det skal maks være 50 personer til stede.
- Det skal være en definert ansvarlig ved all organisert trening som påser at aktiviteten er i henhold til smittevernreglene.
- Maks 15 spillere per gruppe. En leder per gruppe som påser at aktiviteten er i henhold til smittevernreglene. **Vi anbefaler likevel å holde på grupper av fem (spesielt for de yngste), hvor en ansvarlig kan håndtere opp til tre grupper.**
- Alltid en meters avstand eller mer, både innad i gruppen og til eventuelle andre grupper. Det gjelder også ved oppmøte og inndeling av grupper.
- Det er ikke tillatt med aktiviteter hvor spillerne kjemper om ballen eller på annen måte er i fysisk nærkontakt med hverandre
- Husk at ballen er en potensiell smittekilde og må rengjøres med såpe før og etter bruk
- Kun keeper kan ta på ballen med hendene
    - Maks to spillere (keepere) per gruppe (+ eventuell keepertrener) kan ta på ballene gjennom hele økta, gitt at de bruker egne keeperhansker.
- Unngå heading
- Kjegler og annet utstyr bør håndteres av en og samme person gjennom hele aktiviteten

Anbefaler bruk av stasjonsprinsippet, med inndeling av tilnærmet faste grupper (husk å ta med egen ball fra stasjon til stasjon). Dette bør gjelde aktivitet utenfor banen også. Se forslag til øvelser her:

Link til øvelsesbank som ivaretar retningslinjene i fotballens Koronavettregler

Link til tips til egentrening

Telenor Xtra Mesteren (øvelse 5; «Frakte ball» ivaretar ikke koronavettreglene)

Minimerket med Martin Ødegård