



Trænerhåndbog under COVID-19

Opdateret den 25. oktober 2020

Kære trænere og holdledere

Så kan bolden endelig rulle igen på vores baner. Men det kræver at vi alle er ekstra opmærksomme på de retningslinjer, som er lagt ned over breddefodbolden. Retningslinjerne skal overholdes også selvom, de virker besværlige og indviklede.

Det er vigtigt, at I som trænere melder nedenstående regler ud til forældrene/spillerne inden træning.

Ved sygdom:

Personer med symptomer på COVID-19 bør ikke møde til kamp eller træning. Personer må først møde til træning eller kamp igen 48 timer efter symptomerne er ophørt.

Personer, som kan defineres som 'nær kontakt' til en smittet person, skal følge Sundhedsstyrelsens anbefalinger for "nære kontakter". De kan findes her. <https://www.sst.dk/da/corona/Hvis-du-har-symptomer-er-syg-eller-smittet/Naere-kontakter>

✓ Ifølge Sundhedsstyrelsen er man 'nær kontakt' hvis:

- Man bor sammen med en person, som er smittet.
- Man har haft direkte fysisk kontakt (fx kram) med en smittet person.
- Man har haft ubeskyttet og direkte kontakt til smittefarlige sekreter fra en smittet person (fx et brugt lommetørklæde).
- Man har haft tæt ansigt-til-ansigt kontakt inden for 1 meter i mere end 15 minutter med en smittet person (fx ved en samtale med personen).
- Man er sundhedspersonale eller andre, som har deltaget i pleje/behandling af en smittet person og ikke har benyttet de anbefalede værnemidler.

Hvis man er 'nær kontakt' til en smittet person, kan man ikke vide, om man er smittet, og derfor skal man opføre sig som om, man er smittet, indtil man har fået et negativt testresultat.

Hvis et medlem i klubben konstateres smittet og vedkommende har deltaget i aktiviteter, skal vi vide følgende:

- hvornår symptomerne hos medlemmet er opstået?
- Er det det givne medlem den eneste fra klubben med symptomer, eller om flere medlemmer har oplevet/oplever det samme?
- Kan smitten være sket i forbindelse med en aktivitet i klubben (træning, kamp eller socialt arrangement)?

Vi vil blandt andet overveje følgende:

- Om aktiviteter for holdet med potentielt flere smittede skal indstilles, indtil der er kommet klarhed over situationen.

Kontakt altid Preben Birk eller Birgitte Wænerstrøm ved smitte eller mistanke herom.

Klubhuset:

På baggrund af de nye restriktioner fra myndighederne skal vi alle bruge mundbind når vi går ind og rundt i klubhuset. **Dette gælder uanset hvor man er henne i klubhuset.** Når man er siddende må man tage det af og kravet gælder ikke børn under 12 år.

Derudover er der kommet en anbefaling fra myndighederne at alle sociale arrangementer aflyses og dette bakker MG & BK op, derfor er der **ingen fællesspisning eller anden social arrangement i klubben foreløbigt til den 2. januar**, medmindre andet bliver meldt ud. Der bliver ligeledes sat skilte op således det fremgår hvor mange man må være i de forskellige rum i klubhuset.

Omklædning:

Der er ingen omklædning fra mandag den 26. oktober og 4 uger frem dette gælder både ved træning og kampe.

Før træning:

- Hvis børn afleveres af deres forældre, skal dette ske uden for anlægget.
- Kun træneren har adgang til boldrum og skal alene tage bolde og kegler ud
- Der vælges et sæt bolde og kegler, som kun bruges af den enkelte gruppe under træningen
- Der må trænes i grupper af maksimum 50 personer inklusive voksen/træner
- Bruges der overtræksveste, skal disse vaskes efter brug
- Drikkedunke skal medbringes fyldte hjemmefra og må ikke deles med andre
- Alle spillere og trænere vasker hænder/spritter hænder af, inden de går til træning. Der bliver opstillet sprit ved klubhuset og ved banerne

Under træningen:

- Der skal altid være én træner eller voksen til stede pr. gruppe
- Overholdelse af forsamlingsforbuddet på 50 personer
- Det anbefales, at hovedstød begrænses mest muligt
- Det anbefales, at boldkontakt med hænderne begrænses mest muligt med undtagelse af målmanden, der skal bruge EGNE handsker, som skal være vasket af før træning

-
- Det anbefales, at træningen tilrettelægges, så man kun har sporadisk kropskontakt

Efter træning:

- Alle forlader træningen lige efter den er slut. Anlægget skal forlades alene, ikke i grupper.
- Træneren vasker alle rekvisitter af med vand og sæbe såfremt det skal bruges indefor 48 timer igen.

Tilskuere til træning:

- Der må ikke befinde sig tilskuere på fodboldanlægget under træning. Her gælder forsamlingsforbuddet på 50 personer og dermed skal reglerne for zoner og opmærkning følges her. Det skyldtes at tilskuerne tæller med i gruppen sammen med holdet hvilket kan give udfordringer med forsamlingsforbuddet.

Afvikling af turneringskampe og stævner

- Ved afvikling af turneringskampe eller stævner følges ovenstående protokol med undtagelse af passus om hovedstød og indkast.
- Der skal laves to særlige afmærkninger i tilknytning til kampbanen, der tydeligt viser, hvem der er en del af arrangementet på op til 50.
- Opvarmning for udskiftere kan foregå i de opmærkede udskiftningsområder eller i umiddelbar tilknytning dertil. Evt. på en tom opmærket bane. Man må ikke kunne opfattes som en del af en anden gruppe.
- Der må maksimalt befinde sig 50 personer – spillere, trænere og dommere inde for det afmærkede område.
- Der må ikke indtræde nye hold på det afmærkede område, før alle har forladt området.
- Der må gerne afvikles to stævner på samme fodboldanlæg, men det skal være separate stævner, og de skal være tydeligt adskilt fra hinanden. Ved afvikling af stævner gælder samme regler som ved afvikling af enkeltkampe. Dog må det samlede gruppeantal ved et stævne ikke overstige 50 personer. Se FAQ hos din lokalunion (eksempelvis 5 hold ved et 5-mandsstævne med 8 spillere og to trænere = 50 personer) De hold, der ikke spiller, skal opholde sig i umiddelbar nærhed af de andre hold til stævnet. De må ikke mikses med andet stævne på samme fodboldanlæg.
- Hilseligten før og efter kampen er afskaffet under Covid-19.
- Hvis ikke der er plads på kampbanen, skal der anvises særligt opvarmningsområde til dommeren/dommerne.
- Det er til enhver tid den arrangerende forening/træner, der har ansvaret for, at alle regler overholdes.

Særlige retningslinjer for publikum til kampe, stævner og turneringer

- Til såvel indendørs som udendørs idrætsbegivenheder må der være siddende publikum – fx på medbragte klapstole, hvis der ikke er faste siddepladser.

-
- En idrætsbegivenhed defineres som en konkurrence, kamp, turnering eller stævne, hvor der normalt er tilskuere. Der skelnes ikke mellem alder og niveau på udøverne.
 - Der må til kampe og stævner gerne være tilskuere på fodboldanlægget. Der må maksimalt befinde sig 500 personer på fodboldanlægget. Her tæller både spillere, trænere, dommere med. Det er klubbens ansvar at sikre, at dette overholdes. Klubben skal være særlig opmærksom ved flere kampe på samme fodboldanlæg. Er der flere kampe, må der kun befinde sig 500 personer i alt. Det gælder kun turnerings-, pokal- og sommerkampe og stævner.
 - Der må gerne være flere arrangementer op samme fodboldanlæg samtidig, Så længe der er en tydelig adskillelse af de to eller flere arrangementer.

Banerne:

Retningslinjer til antal træningsgrupper og spillere pr. bane:

Alle træningssessioner skal iagttage forsamlingsforbuddet. Der må ikke være flere end [pr. 19. sep] 50 personer forsamlet i forbindelse med aktiviteten. Hvis man udnytter større arealer, hvor flere end 50 kan træne i forskellige grupper på det samlede areal samtidigt, må grupperne ikke samles, ej heller selv om de kan opretholde mere end 2 meters afstand.

Vi anbefaler at fodboldanlægget indrettes i zoner. Dette gøres lokalt i foreningen eventuelt i samarbejde med kommunen. Der skal være minimum 4 kvadratmeter pr. person. Der må maksimalt være 50 personer i en zone inklusive træner/leder.

Banemål:

- 11-mands bane = 105x68
- 8-mands bane = 68x52,5
- 5-mands bane = 40x30
- 3-mands bane = 21x13

Banerne skal være tydelig afmærket og klar afstand minimum 2 meter mellem hver bane – dette gælder hele vejen rundt. Det er vigtigt, at der er tilstrækkelig stor afstand mellem banerne til, at grupper på forskellige baner ikke kommer i nærheden af hinanden, så der ikke er risiko for at bryde reglerne om forsamlingsforbuddet.

Der må ikke opholde sig personer i rummet mellem banerne eller andre steder rundt om banerne undtaget er trænere og udskiftningsspillere i de særligt afmærkede områder. Der må derfor ikke være tilskuere på anlægget, da anlægget så kan opfattes som et stort område med for mange mennesker forsamlet.

Vær opmærksom på at Bestyrelsen har besluttet at der ikke skal indendørstræning og kampe i perioden 26. oktober 2020 og minimum 4 uger frem.

Vi håber at vi sammen kan spille en masse fodbold på trods af ovenstående retningslinjer. Mange tak for jeres indsats for at få det til at lykkes. Såfremt I har gode ideer til ændringer eller lignende, så vil bestyrelsen gerne høre fra jer.