

## Retningslinjer for trening amerikansk fotball aldersgruppen 0 til og med 19 år.

Aldersgruppen 0 til og med 19 år kan trene tilnærmet som normalt både utendørs og innendørs, med følgende retningslinjer og begrensninger:

- **Faste** grupper a maksimum 20 personer inkludert en trener (gruppeleder).
- Unngå unødvendig nærkontakt. High five's, hand shake m.m. skal ikke gjøres.
- 1 meters avstand gjelder til enhver tid utenom treningsøvelsene.
- Trenere skal holde minimum 1 meters avstand til spillere og andre trenere til enhver tid.
- Begrens kontakt mellom alle 20 medlemmer i en gruppe. Oklahoma drills, board drills og andre lignende øvelser hvor det er mye tett vedvarende kontakt, bør ikke gjennomføres.
- Det kan arrangeres klubbinterne scrimmages utover en treningsgruppe, eller treningskamper/arrangement med utøvere fra samme kommune.
- Foreldre og foresatt kan ikke overvære trening. De kan kun levere og hente.

Videre åpnes det opp for bruk av personlig utstyr som hjelm, skulderpads og tannbeskytter, men med følgende retningslinjer:

- Hjelm og tannbeskytter skal beholdes på under hele treningen.
- Man må umiddelbart vaske hendene med vann og såpe eller desinfisere med håndsprit etter man har tatt utstyret på seg. Man kan ikke ta på felles utstyr, inkludert ball, før man har vasket/desinfisert hendene.
- Må hjelm og tannbeskytter tas av kan man ikke berøre fellesutstyr før man har desinfisert hendene enten med vann og såpe eller med håndsprit.
- Låneutstyr kan ikke benyttes, med mindre spilleren kan benytte utstyret og beholde det frem til pandemien er over. Låneutstyret må være vasket med såpe og vann før spilleren kan ta utstyret i bruk. Har en spiller låneutstyr som vedkommende har hatt i sin besittelse i lang tid, og som kun vedkommende har brukt, kan dette benyttes.

Men selv om det er nå åpnet opp mye for denne aldersgruppen gjelder fortsatt mange av de tidligere reglene. Det er nå enda viktigere å overholde disse for å minske smittespredningen, og for å sørge for at det er trygt å utøve idrett.

- Følg alltid nasjonale og regionale/kommunale helsemyndigheters og Idrettsforbundets retningslinjer og anbefalinger. Bruk sikre kilder til informasjon og sjekk [helsenorge.no](https://helsenorge.no) og [idrettsforbundet.no](https://idrettsforbundet.no)
- Det er klubbens ansvar å tilrettelegge for at smittevernreglene overholdes.
- Klubben skal sørge for at aktiviteten dere tilbyr og arrangeres gjennomføres på en trygg og sikker måte. Dere må informere og rettlede trenere og lagledere, sørge for at de har kunnskap og informasjon for at de skal kunne gjennomføre treningene sikkert og etter gjeldende retningslinjer.
- Det skal være minimum 1 ansvarlig person til stede pr. trening. Dette kan være gruppelederen. Vedkommende har ansvar for å ha full oversikt med navn på samtlige (alle grupper) som deltar på treningen, slik at man ved smitte kan enkelt spore og varsle, og har ansvaret for at smittevernreglene overholdes til enhver tid. Listen med deltagere skal lagres. Man må også ha tilgang til på kontaktinformasjon på alle som deltar på treningen.
- Flere grupper kan trene sammen på en full fotballbane, men minimum 1 meters avstand må opprettholdes mellom gruppene. Trener flere grupper på samme bane skal man fysisk merke opp inndeling på banen.

- Muligheter for god håndhygiene er viktig. Dvs. tilgang til og bruk av vask, såpe og tørkepapir, eller håndsprit.
- Hvis felles utstyr skal benyttes så må det tilrettelegges for vask av utstyret, før og etter trening. Benytter flere grupper samme utstyr bør dette vaskes før ny gruppe kan benytte utstyret.
- Garderober bør ikke benyttes til å skifte, dusje, o.l. med mindre man kan sikre minimum 1 meter avstand til enhver tid. Garderober bør imidlertid stå åpne for å sikre tilgang til vask, håndsåpe, tørkepapir (engangs) og håndsprit. Dere har ansvar for at vask av fellesarealer og berøringsflater etter trening/bruk gjennomføres, slik at god hygiene og renhold opprettholdes.
- Ikke spytt på banen, unngå å berøre ansiktet så mye man kan, og host i armkroken.
- Klubber skal oppfordre sine spillere og trenere til å ikke benytte kollektiv transport.
- Personer som er smittet av Covid-19, sitter i karantene, har symptomer på luftveisinfeksjon, viser tegn på sykdom, eller ikke følger de instruksjonene klubben gir for utøvelse av aktiviteten, får ikke delta på trening. Dette gjelder også for trenere.
- Styrkerom kan ikke benyttes. Disse skal holdes avstengt inntil videre.