

## Retningslinjer for trening amerikansk fotball aldersgruppen 20 år og eldre.

Personer i aldersgruppen 20 år og eldre kan trene sammen utendørs så fremt man kan sikre minimum 1 meter avstand mellom hverandre til enhver tid.

Det er tillatt med 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 siden før 1. mars, og som kun vedkommende har brukt, kan dette benyttes.

Føringen om 1 meters avstand og ingen nærkontakt er fortsatt gjeldene, så man kan ikke takle på trening, annet enn mot puter/dummies/slede hvor kravet om avstand kan overholdes.

Det er ingen andre endringer for seniortreninger, så følgende punkter gjelder fortsatt:

- Følg alltid nasjonale og regionale/kommunale helsemyndigheters og Idrettsforbundets retningslinjer og anbefalinger. Bruk sikre kilder til informasjon og sjekk helsenorge.no og 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.
- Det åpnes ikke opp for arrangement utover treninger eller lagmøter. Treninger og samlinger på tvers av klubber godkjennes ikke.
- 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.