



OIF Håndball

Treningsprotokoll for senior 2.div og lavere for perioden mai – august 2021

- Treninger i Orklahallen
- Treningskamper



OIF Håndball – Covid19

Generelt om retningslinjene

- Denne protokollen definerer de krav som må tilfredsstilles av klubbene i 2.divisjon og lavere knyttet til trening inn mot håndballsesongen 2021/2022.
- Protokollen omfatter trening. Treningskamper er en naturlig og viktig del av forberedelsene til kamp, og det er bred enighet i de idrettsmedisinske miljøene om at treningskamper er viktig for å forebygge skader. Protokollen for trening omfatter dermed også adgangen til å avholde treningskamper.
- Formålet med protokollen er å hindre at smitte kommer inn i lagene og i forlengelsen av dette unngå spredning i laget og i befolkningen for øvrig.
- **Det gjøres særskilt oppmerksom på at kommunene kan innføre strengere smittevernregler enn hva som er fastsatt av nasjonale helsemyndigheter. Dette med bakgrunn i smittesituasjonen i den enkelte kommunen.**



OIF Håndball – Covid19

Ansvar

- Det er klubbene ved klubbens styreleder som er ansvarlig for å sikre at aktivitet skjer i samsvar med protokollen. Klubbene må selv sørge for en forsvarlig drift som tar hensyn til smittevern i tråd med protokollen, og skal forholde seg lojalt til alle pålegg fra NIF, NHF og helsemyndigheter.
- De tre grunnpilarene for å hindre/bremse smittespredning er fortsatt:
 - A. Syke personer skal ikke delta på trening – aldri.
 - B. God hygiene skal praktiseres på trening – alltid.
 - C. Redusere kontakt mellom personer.



OIF Håndball – Covid19

Smitteforebyggende tiltak

Smittevernets «gylne treenighet» (i prioritert rekkefølge);

1. Om du føler deg syk – hold deg hjemme – alltid.
2. God hånd- og hostehygiene skal praktiseres på trening og kamp – alltid.
3. Hold avstand og unngå nærkontakt utenfor trening og kamp – alltid.

Husk at alle skal følge 1-meters regelen – til enhver tid – med unntak av spillere i trenings-/kampaktivitet.



OIF Håndball – Covid19

Opplæring og informasjon i OIF Håndball

- Alle personer som deltar i aktivitet, må få god informasjon om covid-19 smitte og symptomer, og om smitteverntiltakene klubben gjennomfører. Det er viktig at alle som deltar i aktiviteten kjenner godt til og overholder helsemyndighetenes generelle anbefalinger for å forebygge smitte.



OIF Håndball – Covid19

Hygienetiltak i Orklahallen

- Alle som deltar i aktiviteten skal desinfisere/vaske hendene:
 - Når man ankommer hallen/treningsområdet.
 - Når man forlater treningsfeltet.
- Alle som deltar i aktiviteten skal:
 - Unngå hånd til ansiktet.
 - Unngå håndhilsning, klemming, «feiring» og annen unødvendig fysisk kontakt.
 - Hoste i albuekroken eller i et papir som kastes (med påfølgende håndvask/desinfisering).



OIF Håndball – Covid19

Forsterket smittevern

Monitorering og egenrapportering:

- Spillere og støtteapparat skal daglig rapportere om egen helsetilstand (kroppstemperatur og evt. sykdomssymptomer). Resultat av egenrapportering skal registreres. (Registrerte data skal slettes etter 10 dager.)
- Personer som er fullvaksinert og personer som har gjennomgått covid-19 sykdom siste 6 måneder er unntatt fra egenrapporteringen.

Ved symptomer:

- Dersom spiller eller medlem av spillers husstand utvikler symptomer som kan knyttes til covid-19 skal:
 - Spiller og/eller husstandsmedlem testes for covid-19.
 - Spilleren skal ikke møte/delta på trening/kamp før det er bekreftet, gjennom test, at spiller og/eller husstandsmedlem ikke er covid-19 smittet.
 - Alle som deltar i aktiviteten, skal hyppig desinfisere hendene sine med desinfeksjonsmiddel som inneholder alkohol.



OIF Håndball – Covid19

forts. **Forsterket smittevern**

- Alle som deltar i aktiviteten skal ha med egen, merket vannflaske. Eventuelt kan det distribueres rene, personlige, merkede vannflasker til den enkelte.
- Spillere skal bruke nyvasket treningstøy.
- Det er kun på spillebanen (20*40m) og i tilknytning til spillsituasjoner det gis anledning til å fravike avstandsregelen.
- Utenfor banen skal håndhilsning, klemming, «feiring» og annen unødvendig fysisk kontakt skal unngås.



OIF Håndball – Covid19

Sosial kontakt

Økt avstand og færre nære kontakter er to sentrale smittereduserende tiltak i håndteringen av koronapandemien. Ved å øke avstanden mellom mennesker og redusere antall kontakter, reduserer vi risikoen for å bli smittet av personer som ikke vet at de er smittet.

For å redusere smittefaren for de som omfattes av denne protokollen er det avgjørende at antallet sosiale kontakter holdes til et minimum.

- Personer tilhørende laget skal begrense antallet sosiale kontakter.
- Personer tilhørende laget kan gå på skole eller jobb, men bør sammen med arbeidsgiver og/eller studiested legge til rette for i størst mulig grad å unngå nærkontakt med andre.
- Det anbefales ikke å benytte offentlig kommunikasjon. Ved nødvendig bruk av offentlig kommunikasjon skal munnbind benyttes.
- Personer tilhørende laget kan omgås husstandsmedlemmer som normalt, men skal i størst mulig grad begrense sosiale sammenkomster utenfor egen husstand.
- Personer tilhørende laget skal unngå større forsamlinger.



OIF Håndball – Covid19

Trening

For treningsarbeidet gjelder:

- Det er kun personer med oppgaver i tilknytning til treningen som skal være til stede. (Trenere, spillere og medisinsk ansvarlig.)
- Styrketrening er svært viktig med hensyn til skadeforebygging – og forberedelse til kamp. Styrketrening kan gjennomføres etter følgende regler/rutiner:
 - Treningssentre kan benyttes der disse er åpne, men det skal så fremt mulig legges opp til at laget kan trene samtidig, og uten at det er andre «kunder» til stede.



OIF Håndball – Covid19

Treningskamper - skal pt spilles uten publikum

Treningskamper er en naturlig og viktig del av forberedelsene til kamp, og det er bred enighet i de idrettsmedisinske miljøene om at treningskamper er viktig for å forebygge skader.

- Garderober, spilleflater og kontaktpunkter/-flater skal være rengjort før kamp.
- Det er kun spillere, trenere, medisinsk personell, dommere og evt lokalpresse som har anledning til å være til stede under treningskampen. Det vil si at hverken publikum eller samarbeidspartnere har anledning til å overvære treningskampen.
- Det skal føres liste/oversikt over alle som er til stede på treningskampen. Listen/oversikten skal inneholde navn og kontaktinformasjon.



OIF Håndball – Covid19

Forts. Treningskamper

- Så fremt mulig skal ikke treningskampene innebære lengre reiser, og ved reiser til/fra treningskamper gjelder følgende:
 - Så fremt mulig skal det ikke benyttes offentlig transport. Der laget reiser med egen/dedikert transport er det ikke tillatt å ta med personer som ikke tilhører laget/kohorten.
 - Der flere reiser sammen skal munnbind benyttes under transporten.
 - Dersom det under reise stanses for bespisning skal denne gjennomføres på en måte som sikrer at laget ikke kommer i nærkontakt med personer utenfor laget. (Eget eller avgrenset område i en spisesal.)



OIF Håndball – Covid19

Forts. **Treningskamper**

- Dersom det er behov for overnatting, skal bespisning foregå som skissert over. Laget skal holdes samlet og ikke sosialisere seg med personer utenfor egen kohort. Det anbefales enkeltrom for alle, men dobbeltrom er tillatt. (Men ikke trippelrom, sovesal o.l.)
- Om og hvordan klubben velger å rapportere fra kampen er klubbens eget anliggende og ikke en del av treningsprotokollen.
- Klubbene kan invitere dommerteam til å dømme treningskamp. Arrangerende klubb skal ved invitasjonen orientere om retningslinjene. Dommerne på sin side skal bekrefte at de er symptomfrie.



OIF Håndball – Covid19

Rapportering

Norges håndballforbund er gitt unntak fra å overholde 1-meters regelen under utøvelse av håndballaktivitet. Dette unntaket er gitt på bakgrunn av NHFs strenge smittevernprotokoller. Våre protokoller er på enkelte områder strengere enn de generelle offentlige pålegg og anbefalinger. Bl.a. har vi en lavere terskel for midlertidig å stanse aktivitet. Som følge av dette er vi avhengig av at klubben tidligst mulig får kjennskap til smittetilfeller i egen klubb/lag. Ved smitte skal derfor utøveren eller dennes foresatte/verge umiddelbart rapportere positiv covid-19 test til klubben. Dette rapporteres til klubbens leder (eller klubbens smittevernansvarlige). Opplysningen(e) slettes senest etter 10 dager. Medisinsk ansvarlig skal rapportere om tilfeller av covid-19-smitte til NHF