



OIF Håndball - Protokoll 2.div

PROTOKOLL FOR 2.DIVISJON - GJENNOMFØRING AV TRENING UNDER COVID-19 UTBRUDET 2020



OIF Håndball – Covid19

Retningslinjene - generelt

Retningslinjene stiller krav til topphåndballens/toppklubbers gjennomføring av håndballtrening for å sikre forsvarlig smittevern under covid-19 utbruddet.

Formålet med retningslinjene er å hindre at smitte kommer inn i lagene og i forlengelsen av dette unngå spredning i befolkningen.

Denne protokollen omfatter de krav som NHF stiller for 2.divisjonlagenes trening med nærkontakt. Trening med nærkontakt kan gjenopptas når klubben har sendt egenerklæring (vedlegg 2) og kontrollskjema (vedlegg 3) til NHF, dog ikke tidligere enn 12.oktober.

Protokollen for 2.divisjon er basert på protokollen gjeldende for topphåndballen, men er på enkelte områder nedskalert. Tiltakene beskrevet i det følgende er smitteverntiltak som må være på plass for å ivareta disse grunnpilarene når håndballtrening gjennomføres.



OIF Håndball – Covid19

Ansvar

- Det er Norges Håndballforbunds ansvar å utarbeide relevante og godkjente retningslinjer for all håndballaktivitet.
- Det er klubbenes ansvar v/styreleder at all aktivitet i klubben skjer i samsvar med idrettens så vel som offentlige myndigheters krav.
- Det er trenerens ansvar å planlegge og gjennomføre aktivitet som er i samsvar med de gitte retningslinjene.
- Det er spiller som er ansvarlig for å rette seg etter de krav som stilles for deltagelse i aktiviteten.



OIF Håndball – Covid19

Monitorering av helsetilstand

- Alle klubber skal utpeke en smittevernansvarlig som skal ha overordnet ansvar for monitorering av spilleres helsetilstand.
- Smittevernansvarlig skal jevnlig være til stede på treningsfeltet for å følge laget og spillerne tett.
- **Spillerne skal hver dag rapportere om egen helsetilstand, og om eventuelle tegn til luftveisinfeksjon hos andre i egen husstand.** Resultat av egenrapportering skal registreres, og slettes etter 10 dager.



OIF Håndball – Covid19

Smitteforebyggende tiltak

Smittevernets «gyldne 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.

Brudd på kravene til smittevern i protokollen kan bli gjenstand for sanksjoner i henhold til NHFs protest og disiplinærreglement.



OIF Håndball – Covid19

Hygienetiltak i Orklahallen

- **Alle som deltar i aktiviteten skal desinfisere/vaske hendene:**
 - Når man ankommer hallen/treningsområdet.
 - I pauser i treningen (unntatt de spillere som benytter klister).
 - 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

Treninger i Orklahallen

- Infoskjermene i Orklahallen angir lag og bane der treningene skal foregå, garderobe- /dusj benyttes ikke ved trening.
- Deltagerlister skal føres for hver trening, og oppbevares av lagleder i minimum 10 dager.
- Treningene kan foregå med nærkontakt mellom spillerne. 1-meters regelen gjelder før, etter og i pauser/opphold i treningen.
- Det skal ikke være andre til stede på/i/ved banen enn de som tilhører laget som skal trene.
- Gruppestørrelse på maksimalt 20 ekskl. trenere/lagledere. Flere slike grupper på 20 personer kan samles dersom gruppene holdes adskilt, og de enkeltvis og samlet overholder smittevern rådene.
- Alle lag skal avslutte sin trening 5 minutter før «normal» avslutning, dvs kl.17:55 og kl.19:25.
- Toalett som skal benyttes pr bane/lag skal være tydelig merket
- Ansvar for håndtering/plassering av utstyr under treningen fordeles slik at så få personer som mulig bærer/flytter på utstyret. Rengjør utstyret ofte.



OIF Håndball – Covid19

Treninger i Orklahallen

- Alle som deltar i aktiviteten skal ha med egen, merket vannflaske til treningsøkten.
- Unngå trengsel der spillerne forventes å lage kø eller samles i klynger.
- Hvert lag benytter kun en innbytterbenk til å sette fra seg flasker mv. slik at lag som skal trene etterpå kan benytte den andre benken (på motsatt banehalvdel).
- Unngå blanding av spillere/grupper når ett lag er ferdig med trening, og nytt lag skal inn på banen. Sørg for å holde avstand.
- Lag som skal inn på banen til treningsøkt, skal vente til at laget som er ferdig med treningen har forlatt banen.
- Trener/lagleder for det laget som er ferdig med treningsøkta skal sørge for å tørke av benker/utstyr rett etter økta.
- Desinfeksjonsmiddel er plassert ved tidtakerbordet.



OIF Håndball – Covid19

Treningskamper

I forbindelse med utarbeiding av protokollene for topphåndballen ble treningskamper omtalt som følger:

«Treningskamper er en naturlig og viktig del av treningen inn mot sesongstart og det er bred enighet i de idrettsmedisinske miljøene om at treningskamper er viktig for å forebygge skader».

Dette gjelder i høyeste grad også for 2.divisjonslagene. **Det åpnes imidlertid ikke for treningskamper mot andre lag/treningsmiljøer fra 12.oktober.** NHF vil på et senere tidspunkt kommunisere når lagene kan begynne å avtale og gjennomføre treningskamper.



OIF Håndball – Covid19

Spillerbevegelser fra 2. divisjon og til Rema 1000 ligaen og 1.divisjon

- Spillertroppen i Rema 1000 ligaen og 1.divisjon skal i størst mulig grad holdes uendret og spillere skal ikke delta i andre trenings-/lagenheter.
- Dersom det skal hentes spillere inn i troppen til et lag i Rema 1000 ligaen eller 1.divisjon skal denne spilleren:
 - Gjennomgå screening.
 - Inngå i den daglige egenrapporteringen fra og med 4 dager før første trening.
 - Ikke ha trent med andre treningsgrupper/lag de siste 3 dager før første trening.
 - Ha fått opplæring/informasjon om protokollene for topphåndballen.



OIF Håndball – Covid19

Spillerbevegelser fra 2. divisjon og til Rema 1000 ligaen og 1.divisjon

- En spiller kan når som helst overføres til annen treningsgruppe/lag med lavere smittevern, men kan ikke hentes opp igjen før rutinene i foregående punkt er fulgt.
- Dette gjelder alle spillere uansett alder med unntak for målvakter. Målvakter kan hentes opp til 1.divisjon og Rema 1000 uten treningsopphold i 2.divisjon, men må ha inngått i topphåndballens egenrapporteringsregime siste 4 dager.
- Reglene for spillerbevegelser vil bli vurdert på nytt når det åpnes for ordinær kampaktivitet for 2.divisjonslagene.



OIF Håndball – Covid19

Spillerbevegelser fra 2.divisjon til aldersbestemte lag i klubben (inkl. partner-/samarbeidsklubber:

- Det er ingen restriksjoner knyttet til deltagelse mellom aldersbestemt håndball og 2.divisjon, utover gjeldende kamp- og konkurransereglement.
- Reglene for spillerbevegelser vil bli vurdert på nytt når det åpnes for ordinær kampaktivitet for 2.divisjonslagene.



OIF Håndball – Covid19

Risikogrupper, smitte, håndtering ved symptomer og smitte

- Spillere, trenere og støtteapparat som tilhører risikogrupper kan ikke delta i aktivitet uten først å ha klarert dette med sin fastlege.
- Ved akutt luftveisinfeksjon med lette symptomer eller feber skal personer holde seg borte fra organisert trening. Personen kan gjenoppta organisert trening ett døgn etter at personen ble symptomfri.
- Hvis en person i husstanden til spiller, trener eller person i støtteapparat har akutt luftveisinfeksjon, men ikke har bekreftet covid-19, skal vedkommende ikke delta i organisert trening. Personen kan igjen delta i organisert trening ett døgn etter at alle i husstanden har blitt symptomfrie.
- Typiske symptomer på pollenallergi (kjent pollenallergi, rennende nese med klart neseseekret, rennende/kløende øyne) skal ikke regnes som symptomer på luftveisinfeksjon i denne sammenheng. Det samme gjelder tilfeller hvor barn har rennende nese og andre symptomer på luftveisinfeksjoner er fraværende.
- Hvis en person i husstanden til spiller, trener eller person i støtteapparat har fått bekreftet covid-19, skal vedkommende ikke delta i aktivitet. Man skal da følge Folkehelseinstituttets råd til nærkontakter som er husstandsmedlemmer eller lignende og skal testes for smitte før man igjen kan delta på håndballtrening.



OIF Håndball – Covid19

Risikogrupper, smitte, håndtering ved symptomer og smitte

- Hvis kubbens smittevernansvarlige mistenker covid-19-smitte skal kommunehelsetjenesten kontaktes for å avklare om det skal testes for covid-19.
- Personer som får bekreftet covid-19 skal være i isolasjon og følges opp av helse- og omsorgstjenesten. Det er helse- og omsorgstjenesten som beslutter hvem som skal være i isolasjon etter råd gitt av Folkehelseinstituttet. Klubben skal informere spillere, trenere og støtteapparat om smittetilfellet.
- Spiller, trener eller person i støtteapparat som har vært nærkontakter av den/de som er smittet i laget skal følge Folkehelseinstituttets råd om karantene for nærkontakter. Det er lokale helsemyndigheter som definerer hvem som er nærkontakter, og normalt vil medspillere av den smittede bli definert som «andre nærkontakter» som vil si at de testes for smitte og ellers kan følge vanlig «spillerkarantene». Man kan fortsatt trene/spille håndball som normalt ved symptomfrihet og negativ test.
- Dersom flere spillere i et lag får påvist covid-19 må det gjøres en konkret vurdering av om trening kan fortsette i samråd helsemyndigheter. Klubbene skal forholde seg lojalt til alle pålegg fra helsemyndigheter.



OIF Håndball – Covid19

Smittescenarier

A. Dersom spiller i laget har fått påvist covid-19 gjelder:

- Hele laget skal umiddelbart i karantene. Laget kan først gjenoppta aktivitet etter karantenenens utløp, eller når helsemyndighetene gir klarsignal.
- Behovet for test av lagets øvrige spillere og støtteapparat avgjøres av aktuell helsemyndighet.
- Klubben skal forsikre seg om at kommunens smittesporingsenhet gis opplysninger om hvilke «eksterne» kontaktpunkter laget har hatt siste 10 dager.



OIF Håndball – Covid19

Smittescenarier

B. Dersom trener eller annen person i lagets støtteapparat har fått påvist covid-19 gjelder:

- Hele laget skal i karantene inntil helsemyndighetene har vurdert om karantene er nødvendig eller ikke.
- Dersom helsemyndighetene bestemmer at laget skal i 10 dagers karantene inntreffer varslingsrutinene som angitt overfor.
- Behovet for test av lagets øvrige spillere og støtteapparat avgjøres av aktuell helsemyndighet.



OIF Håndball – Covid19

Smittescenarier

C. Dersom nærkontakt til spiller har fått påvist covid-19 gjelder:

- Spilleren skal i karantene.
- Spilleren skal underlegges test for covid-19.
- Ved positiv test for covid-19 skal hele laget i karantene og regimet angitt i punkt A overfor inntreer.
- Ved negativ test og ingen symptomer hos spilleren, kan spilleren gjenoppta sin aktivitet såfremt spilleren ikke har kontakt med den smittede.
- Ved negativ test, men med symptomer, skal spilleren være i karantene inntil spilleren har vært symptomfri i 24 timer.



OIF Håndball – Covid19

Smittescenarier

D. Dersom nærkontakt til trener eller støtteapparat har fått påvist covid-19 gjelder:

- Trener/person i støtteapparatet skal i karantene.
- Trener/person skal underlegges test for covid-19.
- Ved positiv test for covid-19 skal treneren i isolasjon og regimet angitt i punkt B overfor inntreer.
- Ved negativ test og ingen symptomer hos trener/person i støtteapparatet, kan treneren/person i støtteapparatet gjenoppta sin aktivitet såfremt trenerens/person i støtteapparatets nærkontakt er fullstendig isolert.



OIF Håndball – Covid19

Smittescenarier

E. Dersom spiller føler seg syk/ikke i form gjelder:

- Spilleren melder forfall til trening/kamp og holder seg hjemme.
- Spilleren kan gjenoppta sin aktivitet etter å ha vært symptomfri i 24 timer.
- Med mindre det er overveiende sannsynlig at sykdommen skyldes covid-19 vil spillerens sykdom ikke ha innvirkning for lagets trenings-/kampprogram.
- Er det sannsynlighetsovervekt for at sykdommen skyldes covid-19, skal laget forholde seg til regimet beskrevet under punkt A inntil situasjonen er avklart.



OIF Håndball – Covid19

Sosial omgang

- For å redusere kontakt bør spillere som skal delta i aktiviteten, i tillegg til å følge råd og tiltak som gjelder alle, også følge følgende råd;
 - Du kan gå på skole eller jobb, men bør sammen med arbeidsgiver og/eller studiested legge til rette for å unngå nærkontakt med andre.
 - Du kan benytte offentlig transport, men bør legge opp reise slik at du unngår nærkontakt med andre.
 - Du bør begrense antall nære kontakter, unngå større forsamlinger (les; fest) og trengsel.



OIF Håndball – Covid19

Monitorering av helsetilstand

- **Alle spillerne (og støtteapparat) skal hver dag innen kl.12:00 rapportere;**
 - Navn
 - Egen kroppstemperatur
 - Luftveissymptomer husstandsmedlemmer: Ja/nei
- Rapport sendes pr sms til Marthe T mob nr 918 11 743
- Hvis ikke mottatt rapport så vil spiller ikke få delta på trening inntil dette er i orden
- Klubben rapporterer status 1 gang pr mnd til NHF



OIF Håndball – Covid19

Monitorering av helsetilstand

- Følg rådene
- Ikke forsøk å skjule hvis du får symptomer
- Ansvaret ligger til hver enkelt
- Følges rådene så er det ingenting å gjøre med hvis smitte oppstår
- Men; hvis du gir f... i rådene
 - si fra at du ikke ønsker å bidra i dugnaden
 - si fra at du heller vil drive med andre ting enn håndball
- **Alle dokumenter fra OIF Håndball er i dag godkjent av NHF**