



OIF Håndball

Retningslinjer for gjennomføring av;

- Treninger i Orklahallen
- Kamper i Orklahallen
- Kamparrangementer med publikum i Orklahallen

- Risikogrupper, symptomer, bekreftet smitte – Rutiner
- Bortekamper for OIF-lagene



OIF Håndball – Covid19

Generelt om retningslinjene

- Dette dokumentet inneholder retningslinjer for ordinær trening og konkurranse for spillere opp til og med 19 år, som ikke omfattes av toppidretten, heretter kalt barne- og ungdomshåndballen.
- Disse retningslinjene er laget med basis i det arbeidet NFF har lagt ned i sine ulike protokoller.
- Retningslinjene er ment å være spisse nok til at de reduserer smittefaren, og enkle nok til at de kan etterleves.
- Det er i utarbeidelsen lagt vekt på:
 - Retningslinjene skal være enkle og tydelige, og regulere aktiviteten på en måte som reduserer faren for smittespredning i idretten eller fra idretten og til omverdenen.
 - Klubbene som driver barne- og ungdomshåndballen har ikke det samme ressursgrunnlaget som toppidretten.
 - Spilleren/utøveren er ikke profesjonell, men utøver sin aktivitet enten i et prestasjonsutviklingsløp eller i en hobby-/sosial kontekst.
- **Vi gjør 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 Norges Håndballforbunds ansvar å utarbeide relevante og godkjente retningslinjer for all håndballaktivitet.
- Det er klubbens 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 og spillers foresatte/verger som er ansvarlig for at den enkelte spiller retter seg etter de krav som stilles for deltagelse i aktiviteten.



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.



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

Opplæring og informasjon i OIF Håndball

- Klubbens leder og personer som leder (eller bistår) i aktiviteten skal gjennomgå opplæring i form av webinar og/eller web-kurs.
- Klubbens spillere skal gis informasjon/opplæring i NHF og klubbens retningslinjer.
- Det er klubbens ansvar v/trenere/lagledere at foresatte/verger gis informasjon/opplæring i NHF og klubbens retningslinjer knyttet til Covid-19.
- Ved smitte skal utøveren eller dennes foresatte/verge umiddelbart rapportere dette til klubben.



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 trener 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.
- Unntaket her er foresatte til minispillerne (1 foresatt pr spiller, begrensning på max 50 personer pr baneflate som inkluderer spillere og foresatte – trenere og lagledere kommer i tillegg). 1-metersregelen gjelder!
- Gruppestørrelse på maksimalt 20 ekskl. trenere/lagledere. Flere slike grupper på 20 personer kan samles dersom gruppene holdes adskilt (se kulepunktet ovenfor), og de enkeltvis og samlet overholder smittevernradene.
- 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.
- Treningsgruppene skal i størst mulig grad være de samme, men spillere kan delta på tvers av grupper, lag og idretter.
- 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

Kamper i Orklahallen

- Det er tillatt å spille kamp innenfor regionens grenser. Dette omfatter både treningskamper, cupkamper og seriekamper.
- Infoskjermene i Orklahallen angir lag og garderobe som skal benyttes
- Reglene for antall spillere som kan delta på kamp er som tidligere.
- Ansvarlig arrangør (OIF) skal føres liste over hvem som er til stede (vi benytter TA for spillere/ledere). Listen oppbevares i 10 dager.
- Det skal være 1-meters avstand på innbytterbenk og sekretariat.
- Innmarsj og presentasjon av spillere/ledere/dommere før kamp blir ikke gjennomført.
- Lagene skal ikke bytte side etter pause.
- Lagene skal ikke takke hverandre for kampen etter endt kamp.
- I tillegg gjelder punktene listet opp under trening.



OIF Håndball – Covid19

Kamper i Orklahallen

- Trener/lagleder sender ut epost til bortelaget vedr retningslinjer for smittevern i Orklahallen, og forsikrer seg om at bortelag har mottatt gjeldende retningslinjer når laget ankommer Orklahallen.
- Bane 1 benyttes til alle kamper.
- Ingen lag skal varme opp til kamp på samme bane som annen gruppe/lag har trening. Oppvarming kan imidlertid skje på areal der det er mulig med 1 meters avstand, uten at det dannes kø mm.
- Det avsettes tid til oppvarming/klargjøring på 20 minutter mellom hver kamp.
- Vent med å gå inn på banen til lag(ene) som er der fra før har forlatt banen.
- Innbytterbenker/-stoler (og tidtakerbord) skal vaskes før neste gruppe får tilgang, OIF-laget som har spilt kamp/trent er ansvarlig for at dette blir utført – benytt foresatte
- Garderobe- /dusjanlegg i Orklahallen kan benyttes ved kamp, men 1-meters regelen gjelder.
- Garderobene skal vaskes etter hver kamp (kontaktpunkter mv). Dette er ansvaret til hvert enkelt OIF-lag/kamparrangør, benytt foresatte. Følg sjekkliste for vask garderøber/dusj.



OIF Håndball – Covid19

Sjekkliste vask innbytterbenker/-stoler, tidtakerbord, garderobe, dusj - Orklahallen

- Innbytterbenker/-stoler, tidtakerbord, garderober og dusj skal vaskes etter hver kamp.
- Benytt foresatte fra OIF hjemmelag.
- Spesielt for garderober/dusj (og dommergarderobe hvis i bruk);
 - Toalett tørkes av, servant, håndtak inn til WC, eventuelt andre kontaktpunkter.
 - I garderobe så tørkes hengere av, benk, dørhåndtak.
 - I dusj så tørkes blandebatteri av og området rundt batteri.
 - Strømbrytere, håndtak tørkes av på vei ut når en er ferdig med trening.
 - Skjema krysses av, signeres av den som har utført og leveres arrangøransvarlig.



OIF Håndball – Covid19

Dommere

- Dommere er omfattet av de samme krav til smittevern som øvrige aktører.
- Dommerne skal så langt det er mulig følge 1-meters regelen, men vil i gitte situasjoner måtte fravike avstandsregelen i kraft av sin funksjon og myndighet.
- Dommeren plikter å sette seg inn i idrettens smittevernregler.
- Hvis bruk av dommergarderobe så skal OIF hjemmelag sørge for å tørke av kontaktpunktene i garderoben.



OIF Håndball – Covid19

Kamparrangementer med publikum - generelt

- Klubben har en arrangementsansvarlig som skal sikre at smittevernreglene og NHF's retningslinjer følges.
- For kamparrangementer i serien og turneringer gjelder: Det totale antall personer i håndballhallen/arenaen samtidig, skal ikke overstige 200 stk, dette gjelder spillere og publikum. Trenerne, ledere påført kamprapporten, dommere og andre funksjonærer som står for gjennomføringen av kampene regnes ikke som en del av deltakerantallet.
- For flerbanehaller/multianlegg (Orklahallen) vil det fortsatt være en øvre begrensning på 200 (spillere og publikum) som samtidig kan være til stede på håndballarrangement – forutsatt fastmonterte seter
- Orklahallen har ikke fastmonterte seter, øvre begrensning (spillere og publikum) er da 50 personer
- Bane 1 – som er kamparenaen i Orklahallen - skal være fysisk avstengt fra bane 2 ved kamper
- Det skal føres oversikt over ALLE som inngår i arrangementet (dugnadstjenesten). Derfor er det viktig at lagleder sørger for at denne er korrekt! Listen skal lagres i 10 dager og så makuleres.



OIF Håndball – Covid19

Kamper i Orklahallen - Publikum

- Publikum skal benytte den gamle inn-/utgangen til Orklahallen, og deretter kun oppholde seg på tribunen.
- Publikum blir registrert inn med QR-kode. Reserveløsning er manuell (navn og mobilnr skrives på liste). Denne lista skal oppbevares i 10 dager av arrangør OIF.
- OIF har reservert inntil 5 publikumsplasser (gratis inngang) for bortelagets sjåfører. Reservasjonen gjelder fra kampstart til kampslutt i aktuell kamp. Ved kampslutt skal disse forlate de reserverte plassene og tribunen slik at bortelagets sjåfører i den neste kampen får tilgang til de reserverte plassene.
- Publikum oppfordres til å betale med kort/Vipps ved inngang (voksen kr.50,-, barn gratis) og evt i kiosk.
- 1-metersregelen gjelder for alle på tribunen - og da med **max antall 50* personer pr kamp. Fullt betyr fullt!**
- Publikumstolett er tilgjengelig i foajeen ved inn-/utgangen.
- Etter endt kamp må alle spillere/ledere/publikum enten dra fra hallen, eller bli sittende på tribunen for å se neste kamp – under enhver omstendighet ikke gå ned på spillebanen, oppsøke andre deler av hallen ol.
- Kiosk med begrenset vareutvalg vil være åpen, men husk å holde avstand!

* 50 personer inkluderer spillere og publikum. Trenere, lagledere, dommere og arrangementsstab kommer i tillegg til de 50



OIF Håndball – Covid19

Risikogrupper, symptomer, bekreftet smitte - Rutiner

- Spillere, trenere og støtteapparat som tilhører risikogrupper bør i samråd med lege vurdere om de kan delta i aktivitet. Oversikt over risikogrupper finner du [her](#).
- Ved tegn til Covid-19 relaterte symptomer (også lette) skal personen holde seg hjemme. Spillere med Covid-19 relaterte symptomer skal sendes hjem. Husk å varsle styreleder!
- Personen kan ikke delta i klubbens aktiviteter før 1 dag etter at personen er symptomfri.
- 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.
- Spiller/person tilknyttet laget 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.
 - Laget skal avlyse all aktivitet inntil kommunens helsetjeneste har gitt klarsignal om at laget kan gjenoppta sin aktivitet.
- Den som testes skal ikke delta i noen aktivitet i klubben inntil testresultatet foreligger. Ved negativt testresultat kan aktiviteten gjenopptas.



OIF Håndball – Covid19

Risikogrupper, symptomer, bekreftet smitte - Rutiner

- Dersom person i klubben/laget har fått bekreftet Covid-19 skal;
 - Styrets leder kontaktes umiddelbart av lagets trener/lagleder.
 - Lagets treninger avlyses.
 - Kommunelegen kontaktes av styrets leder.
 - Laget/klubben rette seg etter de pålegg/krav som kommunelegen fastsetter.
 - Klubben v/styreleder varsle sin region.
 - Laget gjenoppta sin aktivitet først når kommunelegen gir klarsignal om det.



OIF Håndball – Covid19

For bortekamper

- Reise til/fra kamp skal gjennomføres etter gjeldende smittevernregler.
- Vurder størrelse på bil opp mot antall passasjerer og smittevernsveilederne.
- Sjekk hvilke regler som gjelder for den klubben/arenaen.
- Noen arenaer tar ikke imot publikum i det hele tatt, f.eks Trondheim Spektrum – 9 baneflater mv. Egen veileder gjelder og sendes ut til alle OIF-trenere/-lagledere.