



Helsted Fremad I F

Corona-guide



Fodboldens corona-regler



Symptomer? Bliv hjemme!

Mød ikke op til træning, hvis du har symptomer på Covid19. Det gælder også, hvis du bor sammen med, eller har været i kontakt med en person, der er testet positiv.



Sprit af

Alle skal vaske eller afspritte hænder, inden træningen går i gang.
Alle materialer skal rengøres efter træningen.



Maks. 10 – én skal være træner

Der må maks. trænes i grupper af 10 personer inkl. en træner. Der må ikke skiftes ud i grupperne under træningen. Der skal altid være én træner eller voksen til stede pr. gruppe.



Begræns boldkontakt med hoved og hænder

Det anbefales at hovedstød og boldkontakt med hænder (eksempelvis indkast) begrænses mest muligt.



Begræns kropskontakt

Undgå unødvendig kropskontakt – ingen highfive eller krammer.



Anbefalede banestørrelser

11-mandsbane

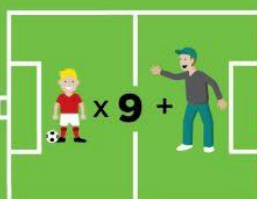


8-mandsbane

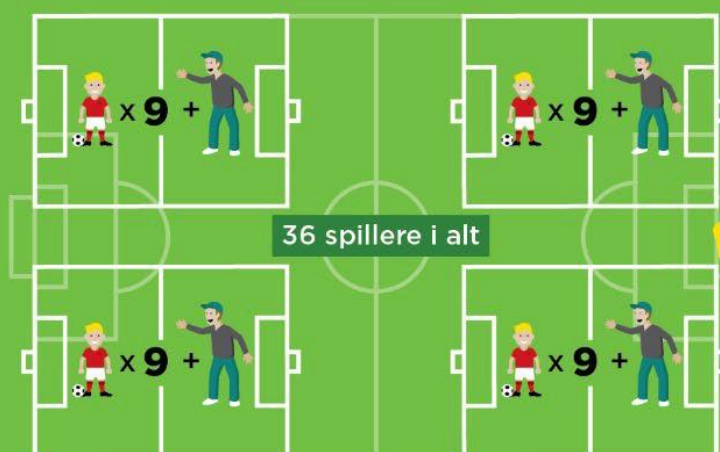


5-mandsbane

40 x 30 m
133 m² pr. spiller



Banerne skal
være tydeligt
afmærket



Afstand = min. 2 meter mellem hver bane



FODBOLDENS CORONA-REGLER, GENÅBNING EFTER CORONA-KRISE, 2020

INTRO

DBU er nu klar til at åbne for at spille fodbold på tværs af hele landet, alle aldre og niveauer. Det skal ske på en ansvarlig måde, hvor fodboldaktiviteter skaber glæde og fællesskab og ikke bidrager til spredning af smitte.

Dette notat og protokol giver overblik over DBU's holdning og tilgang – samt konkrete retningslinjer til brug i særligt breddeklubberne.

DBU's holdning er klar: Folkesundhed er vigtigere end fodbold. Og fodbold må ikke bidrage til at sprede smitte hverken på eller udenfor banen i dansk fodbold.

DBU følger myndighedernes anbefalinger i forbindelse med åbningen for at spille fodbold igen, så vi fortsat mindsker risikoen for smitte-spredning. Vi vil først åbne for at spille kampe, når myndighederne giver grønt lys. I mellemtiden åbner vi nu fodbolden gradvist, fordi vi har fået lov til dette af myndighederne. Vi har stor fokus på at gøre det med nye tiltag og retningslinjer, så fodbold bliver spillet med ansvarlighed og omtanke. Der må derfor heller ikke arrangeres turneringer eller stævner i egen forening.

De nye retningslinjer udgør en samlet Protokol for Opstart og Træning i Danske Fodboldklubber – 'Fodboldens Corona-regler' - og tager udgangspunkt i myndighedernes generelle anbefalinger samt i de offentliggjorte retningslinjer for udendørs-idræt fra Danmarks Idrætsforbund. Derudover har DBU fået input fra Divisionsforeningen, Kvindedivisionsforeningen og DBU Bredde samt inspiration fra Norge og Holland, hvor der er åbnet for at spille fodbold under en række restriktioner. Denne protokol opdateres løbende i nye versioner, når der kommer nye retningslinjer fra relevante myndigheder.



**EN DEL AF
NOGET STØRRE**

Guideline til klubbens bestyrelse

For at klubbens trænere, spillere og forældre kan føle sig trygge, skal følgende gælde:

- Klubben holder sig opdateret på relevante anbefalinger fra myndighederne og Fodboldens Corona-regler og sikrer, at klubbens aktiviteter lever op til disse. Klubben skal sikre tydelig skiltning med fodboldens Corona-regler på anlægget.
- Fodboldaktiviteter igangsættes kun, hvis klubbens bestyrelse er tryk ved, at aktiviteterne udøves med afsæt i Fodboldens Corona-regler
- Bestyrelsen skal beslutte, at aktiviteten kan opstartes og skal løbende følge og evaluere organiseringen og eksekveringen samt monitorere hvem der deltager i træningen
- Bestyrelsen anbefales at lave forskudte træningstidspunkter således at større forsamlinger ved skifte undgås.
- Klubhuse kan holdes åbent for administrativt arbejde. Der kan i begrænset omfang være adgang til enkelte toiletter. Sundhedsstyrelsens anbefalinger skal overholdes. Det er ejeren af faciliteten, som konkret beslutter, hvorvidt der tillades adgang til toiletter og klubhuse og evt. nærmere retningslinjer herfor.
- Der skal sikres grundig rengøring af fælles kontaktpunkter og laves en plan for rengøring og desinfektion af kontaktpunkter såsom udendørs håndtag, vandhaner osv. Kontakt eventuelt kommunen herom.

Klubben anbefales at

- Udarbejde plan og organisering for gennemførelse af fodboldaktiviteter, derunder at der er en Corona-vejleder på anlægget.
- Etablere et trænerforum, hvor koordinering sikres mellem bestyrelsen og trænere/frivillige
- Sikre, at der ikke kan gøres brug af klubbens bade- og omklædningsfaciliteter

Guidelines for afvikling af aktiviteter

Før træning

- ✓ Sundhedsmyndighedernes anbefalinger følges.
- ✓ Spillere og frivillige i en risikogruppe skal være ekstra opmærksomme ift. genstart af træning.
- ✓ Alle møder omklædt til tiden (ikke før) og går direkte til deres træningsgruppe.
- ✓ Hvis børn afleveres af deres forældre, skal dette ske uden for anlægget, da der ikke må være tilskuere på anlægget.
- ✓ Kun træneren har adgang til boldrum og skal alene tage bolde og kegler ud.
- ✓ Der vælges et sæt bolde og kegler, som kun bruges af den enkelte gruppe under træningen
- ✓ Bruges der overtræksveste, skal disse vaskes efter brug.
- ✓ Der må trænes i grupper af maksimum 10 personer inklusive voksen/træner.
- ✓ Drikkedunke skal medbringes fyldte hjemmefra og må ikke deles med andre.

- ✓ Alle spillere og trænere vasker hænder/spritter hænder af, inden de går til træning. Det anbefales, at der i klubben er mulighed for at spritte hænder af. Der bør ikke være fælles håndklæder.

Under træning

- ✓ Der skal altid være én træner eller voksen til stede pr. gruppe.
- ✓ Under træning er det kun den ansvarlige, der må flytte kegler og mål.
- ✓ Det anbefales, at hovedstød begrænses mest muligt.
- ✓ Det anbefales, at boldkontakt med hænderne begrænses mest muligt med undtagelse af målmanden, der skal bruge EGNE handsker, som skal være vasket af før træning.
- ✓ Det anbefales, at træningen tilrettelægges, så man kun har sporadisk kropskontakt.
- ✓ Der må ikke skiftes ud i grupper under træning.
- ✓ De enkelte grupper skal holdes separate og må ikke blande sig med hinanden under træning.

Efter træning

- ✓ Alle forlader træningen lige efter den er slut. Anlægget skal forlades alene, ikke i grupper. Trænerne skal være særlig opmærksomme ved skiftet mellem træningshold.
- ✓ Træneren vasker alle rekvisitter af med vand og sæbe.
- ✓ Hvis en spiller eller en leder får symptomer på sygdom og får konstateret COVID-19, skal klubben, trænere og medspillere orienteres om dette.

Ved sygdom

- ✓ Personer med symptomer på COVID-19 bør ikke møde til træning. Personer må først møde til træning igen 48 timer efter symptomerne er ophørt.
Personer hvis familie har symptomer eller er smittede, skal følge sundhedsstyrelsens anbefalinger for "nære kontakter"

Træningsprogrammer

- ✓ DBU og DBU Bredde udsender træningsprogrammer til trænere og klubber, som er tilpasset de nuværende retningslinjer fra sundhedsmyndighederne.

Retningslinjer til antal træningsgrupper og spillere pr. bane:

Alle træningssessioner skal iagttage forsamlingsforbuddet. Der må ikke være flere end [pr. 7. maj] 10 personer forsamlet i forbindelse med aktiviteten. Hvis man udnytter større arealer, hvor flere end 10 kan træne i forskellige grupper på det samlede areal samtidigt, må grupperne ikke samles, ej heller selv om de kan opretholde mere end 2 meters afstand.

- 11-mands bane = 10 personer (spillere og trænere) 105x68 m
- 8-mands bane = 10 personer (spillere og trænere) 68x52,5 m
- 5-mands bane = 10 personer (spillere og trænere) 40x30 m

Banerne skal være tydelig afmærket og minimum afstand på 2 meter mellem hver bane – dette gælder hele vejen rundt. Det er vigtigt, at der er tilstrækkelig stor afstand mellem banerne til, at grupper på forskellige baner ikke kommer i nærheden af hinanden, så der ikke er risiko for at bryde reglerne om forsamlingsforbuddet. Det er den enkelte forening, der selv sørger for at vurdere og har ansvaret for at etablere tilstrækkelig afstand.

Ved at afmærke flest muligt 5-mandsbaner, kan klubben altså få flere spillere i gang med at træne under retningslinjerne.

Det er tilladt at opdele en 11 mandsbane i fire 5-mandsbaner. Dette gælder også kunstgræsbaner.

Hvis der er flere grupper af maksimalt 10 personer til stede på det samme idrætsanlæg, skal man sikre, at der er tilstrækkelig afstand mellem grupperne, så de ikke udgør én samlet gruppe. Anbefalingen er, at der er mindst 2 meter mellem hver bane. Til afmærkning kan anvendes kegler, toppe, snor, kridt eller anden tydelig markering, som klart afgrænser banen/zonen.

Der må ikke opholde sig personer i rummet mellem banerne eller andre steder rundt om banerne. Der må derfor ikke være tilskuere på anlægget, da anlægget så kan opfattes som et stort område med for mange mennesker forsamlet.



Tillæg til Coronavejleder

- Din gule vest skal altid bæres synligt i forbindelse med din vagt
- Brug for vejledning – kontakt coronaansvarlig Peter Juul
- Multibanen ingen adgang
- Ingen forældre på anlægget
- Du har ret til at stoppe træning hvis retningslinjerne ikke overholdes – henvend dig dog til den coronasvarlige inden
- Holdene/træningsgrupperne må kun anvende de tildelte mål og baneareal
- Ekstra sprit findes i køkkenet
- Under din vagt anbefales det at du går rundt mellem banerne, så du er synlig
- Vær så vidt mulig til stede ved mødepunkterne når der skiftes



Tillæg til trænere

- Brug for vejledning - kontakt Coronavejleder, kan findes på klubbens område med gul vest.
- Multibanen ingen adgang
- Ingen forældre på anlægget
- Det forventes at I aftaler med spillerne i jeres træningsgruppe hvilket mødested spillerne bliver afhentet/afleveret
- Det er et krav, at træningstiden fordeles ligeligt mellem spillerne
- Klubben anbefaler at I følger DBU's træningsprogram – andre ideer til øvelser kan findes under nyttige information
- Coronavejleder har ret til at stoppe træning, hvis retningslinjerne ikke overholdes.
- Der må kun anvendes de tildelte mål og baneareal. Banen skal efterlades jævnfør baneplan.
- Hvis I bytter træningstider indbyrdes skal det godkendes af klubben
- Sprit findes i alle boldrum - tages med til spilleren når I samles på banen og stilles på plads umiddelbart efter træning.
- Trænerne skal kunne stå inde for, at reglerne overholdes – der er fuld opbakning fra bestyrelsen, hvis der vælges ikke at træne.
- INGEN må træne i Helstedregi uden klubbens viden og/eller Coronaansvarlig – hverken i klubben eller andre steder.
- I skal hente/aflevere spillerne ved det pågældende mødepunkt inden og efter træning.
- Ved afhentning/aflevering af spillerne skal I gå i samlet flok og kommer spillerne for sent kan de ikke træne den dag da de ikke må gå på anlægget alene.
- I omklædningsrummene findes udstyr til rengøring af bolde og kegler.
- Årgangene får karantæne fra træning hvis reglerne ikke overholdes.
- DBU-guide for trænere: <https://www.dbujylland.dk/nyheder/2020/maj/corona-guide-foer-og-efter-traening/>

Start den 18 maj

Træningstider

	Mandag		Tirsdag		Onsdag		Torsdag		Corona vejleder
Bane 1 8 mands	17.15-18.15 18.30-19.30	U11 drenge (30) U13 drenge (40)	17.15-18.15 18.30-19.30	U10 drenge (36) U16 drenge (29)	17.15-18.15 18.30-19.30	U11 drenge (30) U12/U13 piger (42)	17.15-18.15 18.30-19.30	U11 piger (17) U15/16 piger (19)	
Bane 2 8 mands	17.30-18.30 18.45-19.45	U12 drenge (26) U14 drenge (48)	17.30-18.30 18.45-19.45	U6 drenge (28) U15 drenge (14)	17.30-18.30 18.45-19.45	U13 drenge (40) U14 piger (17)	17.30-18.30 18.45-19.45	U8 drenge (32) U19 drenge (19)	16.45 - 18.30
Bane 3 5 mands	17.00-18.00 18.15-19.15	U7 drenge (37) U9 drenge (39)	17.00-18.00 18.15-19.15	U8 drenge (32) U19 drenge (19)	17.00-18.00 18.15-19.15	U9 drenge (39) U12/U13 piger (42)	17.00-18.00 18.15-19.15	U8 drenge (32) U10 drenge (36)	18.15 - 20.00
Bane 4 5 mands	17.00-18.00 18.15-19.15	U7 drenge (37) U9 drenge (39)	17.00-18.00 18.15-19.15	U8 drenge (32) U19 drenge (19)	17.00-18.00 18.15-19.15	U9 drenge (39)	17.00-18.00 18.15-19.15	U10 drenge (36) U16 drenge (29)	19.45 - 21.45
Bane 5 5 mands	17.15-18.15 18.30-19.30	U7 piger (8) U13 drenge (40)	17.15-18.15 18.30-19.30	U8 piger (21) U12 drenge (26)	17.15-18.15 18.30-19.30	U7 drenge (37) U14 drenge (48)	17.15-18.15 18.30-19.30	U8 piger (21) U14 drenge (48)	
Bane 6 8 mands	17.30-18.30 18.45-19.45	U11 drenge (30) U13 drenge (40)	17.30-18.30 18.45-19.45	U9/U10 piger (20) U16 drenge (29)	17.30-18.30 18.45-19.45	U7 drenge (37) U13 drenge (40)	17.30-18.30 18.45-19.45	U9/U10 piger (20) U14 drenge (48)	
Bane 7 8 mands	17.30-18.30 18.45-19.45	U12/U13 piger (42) U15/16 piger (19)	17.30-18.30 18.45-19.45	U10 drenge (36) U19 drenge (19)	17.30-18.30 18.45-19.45	U11 drenge (30) U14 drenge (48)	17.30-18.30 18.45-19.45	U12 drenge (26) U15 drenge (14)	
Bane 8 5 mands	17.00-18.00 18.15-19.15	U12/U13 piger (42) U14 piger (17)	17.00-18.00 18.15-19.15	U4-U6 piger U11 piger (17)	17.00-18.00 18.15-19.15	U6 drenge (28) U14 drenge (48)	17.00-18.00 18.15-19.15	U4-U5 drenge U16 drenge (29)	



Nyttig information

- Coronaansvarlig: Peter Juul Møller kontaktes på 92829248 vedrørende spørgsmål eller lignende i forbindelse med Coronatræning. Efter kl. 17
- Information og øvelser fra DGI: <https://www.dgi.dk/fodbold/fodbold/vejledninger/opstart-efter-sundhedskrisen/traenere?fbclid=IwAR3aIQIAyUb68SXa6cdSd09NaR1oFVFe00iR9KFcYudlhvzwiAYlar-685I>
- Information, online trænerkursus og øvelser: https://dbujylland.dk/nyheder/2020/maj/corona-traening-traeningsprogrammer-og-online-kursus-klar/?fbclid=IwAR0feKnRJWRj5WYBh6m4WD04288AiYJB41vhLL9RT_wIN_pCSEMgXi-sBLA

Baneoversigt

