

Retningslinjer

for trening i hall

- Den nye anbefalte gruppestørrelsen for trening er anbefalt til maksimalt 20 personer. For 6-10-åringer anbefales mindre grupper (5-10 personer)
- Alle treninger skal ledes av en voksen person over 18 år
- Kun friske personer skal delta på trening
- Håndhygiene skal utføres ved starten og avslutningen av økten.
Vask hendene i lunket vann med såpe i minst 20 sekunder
- Husk en meter mellom deltakerne både før, under og etter trening
- Deltakerne bør ikke ta seg til ansiktet mens man bedriver aktivitet med felles ball
- Ballen skal vaskes etter hver trening (benytt vanlige rengjøringsmidler)
- Alle har hver sin flaske
- For de som bruker klister skal hver spiller ha hvert sitt klister/klisterfjerner
- Det er tillatt å bruke felles utstyr så lenge rådene over følges. Husk også å vaske/desinfisere felles utstyr etter hver trening
- Forsettlig brudd på retningslinjene skal føre til bortvisning fra treningen

Retningslinjene er gjeldende fra 11. mai 2020
Se mer på handball.no



Tips

for gjennomføring av trening i hall

- Start treningene til ulike tider, slik at ikke alle flater starter til samme tid, da det vil skape fare for kø ut og inn av hallen
- For trening i hall med en flate: Gi tid mellom treningene til å komme ut og inn av hallen uten trengsel
- Merk gjerne opp én meters mellomrom i utsatte områder. Del gjerne opp områder der bagger o.l. blir liggende. Hver spiller har dermed ett område til sine ting
- Det er viktig at det er nok trenere/voksne til stede for å kunne overholde smitteverntiltakene. Her vil det variere på bakgrunn av alder på gruppene
- Foreldre og andre skuelystne skal holde seg utenfor hallen
- Oppmøte og avslutningstider må overholdes
- Gruppene pr. uke bør være med faste deltakere og fortrinnsvis deltakere fra samme område/skolekrets
- Når det byttes deltakere i gruppen skal det være minst to dager mellom treningene, f.eks. etter en helg
- Det anbefales å ikke bruke kollektivtransport. Er det en nødvendighet bør gruppene deles i forhold til slike ting (område/skolekrets)

Retningslinjene er gjeldende fra 11. mai 2020
Se mer på handball.no

