FOSSUM IF ÅPNER FOR ALL ORGANISERT AKTIVITET

Fotballstyret har besluttet å åpne for at alle våre lag kan starte opp treninger innenfor de koronavettreglene som gjelder for fotballen. Fossum IF utarbeider klare retningslinjer som vil gjelde for aktivitet i klubbens regi.

Husk vær nøye med å følge våre retningslinjer, lykke til med treningene

Koronavettregler Fossum IF

1. Ballbu, vannpost, klubbhus og garderobeanlegg er stengt.
2. HC-toalett er åpent under trening.
3. All trening er frivillig, husk at spillere kan være i risikogruppe eller ha noen i den nærmeste familien som er det.
4. Alle uvedkommende som er på/eller bruker anlegget under trening vises høflig bort.
5. Alle spillere og trenere/ lagledere skal benytte Antibac før og etter trening.
6. Alle baller og kjegler skal vaskes med zalo-blanding som sprayes på og spyles med vann, før og etter hver økt. Det står vaskestativ og pumpeflaske ved utsiden av klubbhus. Vannpost med slange, kran ved trapp til kjellerstue. Husk steng av vannet etter bruk! Husk bruk engangshansker ved vasking.
7. All håndtering av utstyr inklusiv flytting av mål gjøres av trenere som bruker engangshansker.
8. Vannflaske skal oppbevares i egen bag av hver enkelt spiller. Husk nok vann til treningen.
9. Maks 20 stk spillere i hver gruppe med trener. Maks 50 stk på banen av gangen For lagene 6- 10 år maks 10 stk spillere i hver gruppe og flere trenere/ foresatte
10. -Ved symptomer på sykdom- Bli hjemme
11. Oppmøte for trening er når treningen starter, dette for å unngå ansamlinger av folk.
12. Husk 1 meter avstand til enhver tid!
13. Ikke ta ballen med hendene!
14. Unngå headinger.
15. Ikke lov å spytte på banen.

Keepertrening følg linken: https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/2020/koronavettregler-for-keepertrening/

Ansvarlig voksenperson utfører en gjennomgang av disse koronavettreglene før og etter trening.

· Ballbu, vannpost, klubbhus og garderobeanlegg er stengt.

· HC-toalett er åpent under trening.

· All trening er frivillig, husk at spillere kan være i risikogruppe eller ha noen i den nærmeste familien som er det.

· Alle uvedkommende som er på/eller bruker anlegget under trening vises høflig bort.

· Alle spillere og trenere/ lagledere skal benytte Antibac før og etter trening.

· Alle baller og kjegler skal vaskes zalo-blanding som sprayes på og tørkes med papir. før og etter hver økt. Vasking foretas ved utsiden av HC-toalett. Stor tørkerull står inne på HC-toalett.

· All håndtering av utstyr inklusiv flytting av mål gjøres av trenere som bruker engangshansker.

· Vannflaske skal oppbevares i egen bag av hver enkelt spiller. Husk nok vann til treningen.

· Maks 5 stk spillere i hver sone med trener i utkanten av sonen. Minst smittefare med å bruke samme sone under hele treningen.

-Ved symptomer på sykdom- Bli hjemme

· Oppmøte for trening er når treningen starter, dette for å unngå ansamlinger av folk.

· Husk 2 meter avstand til enhver tid!

-Ikke ta ballen med hendene!

· Unngå headinger.

· Ikke lov å spytte på banen.

Keepertrening følg linken: [https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/2020/koronavettregler-for-keepertrening/](https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/2020/koronavettregler-for-keepertrening/?fbclid=IwAR39koYZRHKVIYwNXgKTjCrb7Z_wLW4CJLI29_321mBcuoN2cBjlMHCy3Ck)

Ansvarlig voksenperson utfører en gjennomgang av disse koronavettreglene før og etter trening.

Anbefalte grenser for antall spillere/ ledere på:

11-er banen: 50 spillere/ ledere

Grassbanen: 30 spillere/ledere

Mælabanen: 30 spillere/ ledere

5-er banen: 15 spillere/ ledere