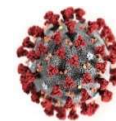




# SMITTEVERNINGSVEILEDER GJØVIK HÅNDBALLKLUBB



Det finnes ulike oppfatninger om «denne koronaen», men dette er lagetets smittevernsregler basert på retningslinjer fra Helsedirektoratet og Håndballforbundet, som alle må følge. Hvis samtlige følger disse enkle, men viktige reglene, bidrar vi til ikke å spre smitten.

Husk; selv om spillerne har lov til å ha fysisk kontakt under trening, gjelder «vanlige» regler med en meters avstand både før og etter trening.

## TIL SPILLERNE

- Du kan trene som vanlig, og dele ball med andre.
- Bli hjemme hvis du er syk, hoster, har halsvondt, hodepine eller feber
- Vask/sprit hender før/etter trening, og i pauser. Håndsprit finnes i hallen.
- Ikke ta deg selv eller andre i ansiktet. Ikke del flaske med andre.
- Ingen håndhilsing, klemming og unødvendig fysisk kontakt
- Selv om dere kan trene som vanlig, gjelder enmetersregelen både før og etter trening, også inne i hallen.
- Plasser bag/klær/sko med avstand fra andre spilleres ting.

## TIL TRENERE OG STØTTEAPPARAT

- Sørg for at én person i støtteapparatet er ansvarlig for smittevern og å følge opp spillere og trenere på dette.
- Samle laget i vestibylen/ute før trening. Slik unngår vi trengsel.
- Gå gjennom smittevernsrutiner før trening, helst før dere går inn.
- Max 20 spillere per treningsgruppe. Er dere flere enn 20, må disse deles i to/flere grupper som trener uten å ha kontakt med hver andre. Grupper bør deles etter skolekrets, hvis det praktisk mulig.
- Minn spillerne på å vaske/sprite hendene før/under/etter trening.
- Garderober benyttes ikke, evt bare til håndvask.

## TIL FORELDRENE:

- Minn barna på håndvask før og etter trening
- Kom presis, men ikke for tidlig. Spillerne skal vente utenfor banen (dvs i gangen/ute) for å unngå trengsel når forrige lag forlater banen.
- Færrest mulig folk i hallen. Dvs at dere foreldre ikke bør være med inn. Unntatt er de aller yngste spillerne på de første treningene.