



Trening i Konnerud Håndball!

Ved gjennomføring av trening gjelder de generelle råd og retningslinjer som er gitt av Helsemyndighetene, og veilederen for trening fra Norges Håndballforbund.

Håndballforbundet har utarbeidet en protokoll for barne- og ungdomshåndballen [Protokoll for barne- og ungdomshåndballen](#). **Alle trenere i Konnerud Håndball må sette seg inn og rette seg etter disse retningslinjene.**

- Spillere opp til og med 19 år kan trene tilnærmet normalt, under forutsetning av at man overholder retningslinjer og anbefalingene om gruppestørrelse på maksimalt 20 personer og faste grupper.
- At vi kan ha aktiviteter som duell- og spilltrening, og at den faste gruppen kan spille treningskamp innad i egen gruppe.
- At man kan spille kamper/turneringer mot andre klubber/lag innenfor region sør.
- For spillere fra og med 20 år gjelder fortsatt retningslinjen om minst én meters avstand gjennom hele aktiviteten. Også her er den nasjonale anbefalingen om gruppestørrelse inntil 20 personer.

Våre retningslinjer for trening

1. ***Deltakerlister skal føres for hver trening***, og oppbevares av trener i minimum 10 dager. Deretter makuleres listene.
2. Treningene kan foregå med nærkontakt mellom spillerne. ***1-meters regelen gjelder før, etter og i pauser/opphold i treningen.***
3. Alle tilknyttet sportslig virksomhet (spillere, trenere, ledere, etc) plikter å følge retningslinjer, råd og anbefalinger fra myndigheter, Folkehelseinstituttet, NIF og Norges Håndballforbund.
4. Det skal ikke være andre til stede i hallen enn de som tilhører den treningsgruppen som skal trene. Foreldre kan ikke være med på tribunen.
5. Det anbefales fortsatt en gruppestørrelse på maksimalt 20 spillere.
6. Flere slike grupper på 20 personer kan samles dersom gruppene holdes adskilt og de enkeltvis og samlet overholder smittevernårådene.

7. Garderobe-/dusjanlegg kan benyttes, men **1-meters regelen gjelder**. Garderobene skal vaskes etter hver gruppes bruk.
- 8. Rengjør fellesutstyr som brukes fra garasjen.**
9. Alle som deltar i aktiviteten skal ha med egen, merket vannflaske til treningsøkten.
10. Unngå trengsel der spillerne forventes å lage kø eller samles i klynger.
11. Treningsgruppene skal i størst mulig grad være de samme, men spillere kan delta på tvers av grupper, lag og idretter.
12. Om mulig bør offentlig transport unngås ved reise til/fra trening

Sammen kan vi begrense smitte – takk for at du bidrar.

