



Norges  
Håndballforbund



# TRENINGS PROTOKOLL FOR BARN OG UNGDOM HØST 2021

Versjon 2.0 (10. august 2021)



## Innhold

<b>0. Endringslogg</b> .....	3
<b>1.0 Innledning</b> .....	4
<b>2.0 Omfang</b> .....	4
<b>4.0 Informasjon om og opplæring i smitteverntiltak</b> .....	5
<b>5.0 Forsterket smittevern</b> .....	5
5.1 Generelt .....	5
5.2 Sosial kontakt .....	6
5.3 Trening .....	6
<b>5.3.1 Spillerbevegelser mellom ulike lag</b> .....	6
5.4 Kamper og arrangementer .....	6
<b>6.0 Rapportering</b> .....	7
<b>7.0 Sanksjoner</b> .....	8



## 0. Endringslogg

Dato	Endring	Merknad



## 1.0 Innledning

Denne protokollen definerer de kravene som må tilfredsstilles av klubbene som tilbyr håndballaktivitet for barn og ungdom sesongen 2021/22.

Protokollen omfatter trening. Treningskamper er en naturlig og viktig del av forberedelsene til kamp, og det er bred enighet i de idrettsmedisinske miljøene om at treningskamper er viktig for å forebygge skader. **Protokollen for trening omfatter dermed også adgangen til å avholde treningskamper.**

Formålet med protokollen er å hindre at smitte kommer inn i lagene og i forlengelsen av dette unngå spredning i laget og i befolkningen for øvrig.

Det er klubbene ved **klubbens daglige leder og/eller styreleder** som er ansvarlig for å sikre at aktivitet skjer i samsvar med protokollen. Klubbene må selv sørge for en forsvarlig drift som tar hensyn til smittevern i tråd med protokollen, og skal forholde seg lojalt til alle pålegg fra NIF, NHF og helsemyndighetene.

De tre grunnpilarene for å hindre/bremse smittespredning er:

- A. Syke personer skal ikke delta på trening – aldri.
- B. God hygiene skal praktiseres på trening – alltid.
- C. Redusere kontakt mellom personer.

## 2.0 Omfang

Protokollen omfatter alle klubber/lag som organiserer trening og kamper i yngre aldersbestemte klasser.

## 3.0 Generelle smittevernstiltak og bestemmelser

Nasjonale, regionale og lokale smittevernbestemmelser skal til enhver tid følges.

De tre grunnpilarene for å hindre/bremse smittespredning er (gjentagelsen er bevisst):

- A. Syke personer skal ikke delta på trening – aldri.**
- B. God hygiene skal praktiseres på trening – alltid.**
- C. Redusere kontakt mellom personer.**



Bestemmelser, anbefalinger, råd og veiledninger knyttet til smittevernet blir fortløpende oppdatert av helsemyndighetene. Det påhviler derfor klubbene et ansvar om til enhver tid å være oppdatert på dette.

Oppdatert informasjon på nasjonalt nivå finner dere her:

- Folkehelseinstituttets [Koronavirus – temaside](#).
- Helsedirektoratets veileder «[Smittevern for idrett](#)».
- [Koronaforskriften](#).

**I tillegg påhviler det klubben å til enhver tid å holde seg oppdatert på eventuelle lokale restriksjoner.**

## 4.0 Informasjon om og opplæring i smitteverntiltak

Alle personer som deltar i, og ikke minst organiserer, aktivitet, må få god informasjon om covid-19 smitte og symptomer, og om smitteverntiltakene klubben gjennomfører. Det er viktig at alle som deltar i aktiviteten kjenner godt til og overholder helsemyndighetenes generelle anbefalinger for å forebygge smitte.

## 5.0 Forsterket smittevern

### 5.1 Generelt

Det nedenfor stående kommer i tillegg til de generelle smitteverntiltakene og rådene som gjelder for befolkningen generelt.

**Ved symptomer:**

- Dersom spiller eller medlem av spillers husstand utvikler symptomer som kan knyttes til covid-19 skal:
  - Spiller og/eller husstandsmedlem testes for covid-19.
  - Spilleren skal ikke møte/delta på trening/kamp før det er bekreftet, gjennom test, at spiller og/eller husstandsmedlem ikke er covid-19 smittet.
- Alle som deltar i aktiviteten skal desinfisere/vaske hendene:
  - Når man ankommer hallen/treningsområdet.
  - I pauser i treningen (unntatt de spillere som benytter klister).
  - Når man forlater treningsfeltet.
- Alle som deltar i aktiviteten skal ha med egen, merket vannflaske. Eventuelt kan det distribueres rene, personlige, merkede vannflasker til den enkelte.
- Det er kun på spillebanen (20\*40m) og i tilknytning til spillsituasjoner det gis anledning til å fravike avstandsregelen.



## 5.2 Sosial kontakt

Økt avstand og færre nære kontakter er to sentrale smittereduserende tiltak i håndteringen av koronapandemien. Ved å øke avstanden mellom mennesker og redusere antall kontakter, reduserer vi risikoen for å bli smittet av personer som ikke vet at de er smittet.

## 5.3 Trening

For treningsarbeidet gjelder:

- For innendørs trening med nærkontakt er den nasjonale anbefalingen med hensyn til treningsgruppas størrelse 30 personer.
- Det er kun personer med oppgaver i tilknytning til treningen som skal være til stede. (Trenere, spillere og medisinsk ansvarlig.)
- Styrketrening er svært viktig med hensyn til skadeforebygging – og forberedelse til kamp. Styrketrening kan gjennomføres på treningssentre i henhold til de til enhver tid gjeldende smittevernregler for treningssentre. Styrketreningsrom i tilknytning til hallen/treningslokalet kan benyttes så fremt laget er alene i rommet, og utstyr/apparater er rengjort før bruk.

### 5.3.1 Spillerbevegelser mellom ulike lag

Når det gjelder å delta for flere lag/treningsgrupper, er det ingen restriksjoner med hensyn til å gå mellom lag/treningsgrupper i aldersbestemt håndball og seniorlag i 2.divisjon og lavere. Det anbefales allikevel at antallet ulike treningsgrupper en person deltar i begrenses.

Dersom spillere i yngre aldersbestemte klasser skal trene/spille sammen med en treningsgruppe underlagt topphåndballens protokoller, skal reglene for spillertransport i topphåndballen følges.

## 5.4 Kamper og arrangementer

Dette omfatter alle typer kamper med og uten publikum (treningskamper, turneringer, serie- og cup).

Arrangøren er ansvarlig for at kampen/arrangementet gjennomføres i tråd med de til enhver tid gjeldende regler knyttet til registrering av deltagere/publikum, antallsbegrensninger og generelle smitteverntiltak.



### Generelle retningslinjer:

- De til enhver tid gjeldende krav og antallsbegrensninger er fastsatt i koronaforskriftens § 13, og eventuelle lokale restriksjoner fastsatt av den enkelte kommune.
- Det skal være utpekt en smittevernansvarlig person for arrangementet. Denne har det overordnede tilsynet med at smittevernreglene til enhver tid overholdes. Det vil bli utarbeidet en veileder for arrangementets smittevernansvarlige.
- 1-meters regelen skal overholdes alle andre steder enn på banen, under kamp og under oppvarming.
- **På tribunen skal 1-meters regelen overholdes av alle til enhver tid og i enhver retning. Dette gjelder også familiemedlemmer / husstandsmedlemmer, men små barn kan sitte sammen med foresatte.**
- Det skal føres oversikt over ALLE som inngår i arrangementet. Listen skal lagres i 10 dager og så makuleres. NIF har utviklet en APP til fri bruk for klubbens registrering av deltagere/publikum. Les mer [her](#).
- Som kamparrangement regnes:
  - Seriekamper
  - Godkjente turneringer
  - Andre kamper der retningslinjene for arrangementer følges fullt ut.
- For treningssamlinger, håndballskoler og andre arrangement gjelder de samme regler som er beskrevet for trening og kamp.
- Veilederen for ulike arrangementer vil bli oppdatert og vil blant annet beskrive hvordan anleggskapasiteten kan utnyttes best mulig innenfor de antallsbegrensningene som foreligger.

### Pr 10. august er antallsbegrensningene barne- og ungdomshåndballen som følger:

- Spillere og lagledere teller med i antallet tillatte deltagere, men nødvendig arrangørpersonell kommer i tillegg til publikumstallet.
- 400 fordelt på kohorter med maksimum 200 personer per kohort der det ikke er faste/tilviste plasser.

## 6.0 Rapportering

Norges Håndballforbund er gitt unntak fra å overholde 1-meters regelen under utøvelse av håndballaktivitet. Dette unntaket er gitt på bakgrunn av NHFs strenge smittevernprotokoller. Våre protokoller er på enkelte områder strengere enn de generelle offentlige pålegg og anbefalinger. Blant annet har vi en lavere terskel for midlertidig å stanse aktivitet. Som følge av dette er vi avhengig av at klubben tidligst mulig får kjennskap til smittetilfeller i egen klubb/lag. Ved smitte skal derfor utøveren eller dennes foresatte/verge umiddelbart rapportere positiv covid-19 test til klubben. Dette rapporteres til klubbens leder (eller klubbens smittevernansvarlige). Opplysningen(e) slettes senest etter 10 dager. Klubben skal rapportere om tilfeller av covid-19-smitte til NHF gjennom sin region.



Norges  
Håndballforbund

## 7.0 Sanksjoner

Basert på Forbundsstyret vedtak om et tillegg til NHFs Kamp- og konkurransereglement i sitt møte 24.juni, vil brudd på disse retningslinjene også kunne sanksjoneres i henhold til NHFs protest- og disiplinærreglement.

I tillegg til idrettens egne sanksjoner vil brudd på retningslinjene kunne medføre skjerpede krav fra myndighetene.