



Norges
Håndballforbund



TRENINGS PROTOKOLL FOR LAVERE DIVISJONER

MAI – AUGUST 2021

Versjon 2.0 (10. august 2021)



Innhold

0. Endringslogg	3
1.0 Innledning	4
2.0 Omfang	4
4.0 Informasjon om og opplæring i smitteverntiltak	5
5.0 Forsterket smittevern	5
5.1 Generelt	5
5.2 Sosial kontakt	6
5.3 Trening	6
5.3.1 Spillerbevegelser til REMA 1000-ligaen og 1.divisjon	7
5.4 Kamper og arrangementer	7
5.4.1 Generelle bestemmelser og anbefalinger	7
5.4.2 Kamper/arrangementer	8
6.0 Rapportering	8
7.0 Sanksjoner	9



0. Endringslogg

Dato	Endring	Merknad



1.0 Innledning

Denne protokollen definerer de krav som må tilfredsstilles av klubbene i 2.divisjon og lavere knyttet til trening inn mot håndballsesongen 2021/2022.

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 helsemyndigheter.

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 lag i 2.divisjon og lavere (kvinner og menn).

3.0 Generelle smittevernstiltak og bestemmelser

Alle personer som deltar i 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.

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

De tre grunnpilarene for å hindre/bremse smittespredning er (gjentakelse 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 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.

- Alle klubber skal utpeke en **smittevernsansvarlig** som skal ha overordnet ansvar for monitorering av spilleres helsetilstand, og at laget følger gjeldende retningslinjer og protokoller. Medisinsk ansvarlig bør ha helsefaglig kompetanse.
- Smittevernsansvarlig skal jevnlig være til stede på treningsfeltet for å følge laget og spillerne tett.
- **Monitorering og egenrapportering:**
Spillere skal den dagen det er trening/treningskamp rapportere om egen helsetilstand (kroppstemperatur og evt. sykdomssymptomer). Resultat av egenrapportering skal registreres. (Registrerte data skal slettes etter 10 dager.) Personer som er fullvaksinert og personer som har gjennomgått covid-19 sykdom siste 6 måneder er unntatt fra egenrapporteringen.



- **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 hyppig desinfisere hendene sine med desinfeksjonsmiddel som inneholder alkohol.
- Alle som deltar i aktiviteten skal ha med egen, merket vannflaske. Eventuelt kan det distribueres rene, personlige, merkede vannflasker til den enkelte.
- Spillere skal bruke nyvasket treningstøy.
- 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.

For å redusere smittefaren for de som omfattes av denne protokollen er det sterkt anbefalt at antallet sosiale kontakter holdes til et minimum.

- Personer tilhørende laget bør begrense antallet sosiale kontakter.
- Personer tilhørende laget kan gå på skole eller jobb, men bør sammen med arbeidsgiver og/eller studiested legge til rette for i størst mulig grad å unngå nærkontakt med andre.
- Ved nødvendig bruk av offentlig kommunikasjon skal munnbind benyttes.
- Personer tilhørende laget kan omgås husstandsmedlemmer som normalt, men skal i størst mulig grad begrense sosiale sammenkomster utenfor egen husstand.
- Personer tilhørende laget bør unngå større forsamlinger.

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 etter følgende regler/rutiner:
 - Treningssentre kan benyttes der disse er åpne. De til enhver tid gjeldende smittevernregler for treningssentre skal følges.
 - Styrketreningsrom i tilknytning til hallen kan benyttes dersom:
 -



- Laget er alene i rommet under treningen og
- Utstyr/apparater er rengjort før bruk.

5.3.1 Spillerbevegelser til REMA 1000-ligaen og 1.divisjon

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.

For spillertransport opp til 1.divisjon og REMA 1000-ligaen gjelder:

- Spillertroppen i REMA 1000-ligaen og 1.divisjon skal i størst mulig grad holdes uendret og spillere skal ikke delta i andre trenings-/lagenheter.
- Dersom «lavere lag» følger det samme smittevernsregimet som topphåndballen, kan spillere gå mellom lag/treningsgrupper uten karantene.
- Dersom «lavere lag» ikke følger det samme smittevernsregimet som topphåndballen gjelder:
 - Spillere som er fullvaksinert eller har gjennomgått covid-19 sykdom siste 6 måneder kan fritt bevege seg mellom høyere og lavere rangerte lag.
 - Dersom det skal hentes spillere inn i troppen til et lag i REMA 1000-ligaen eller 1.divisjon skal denne spilleren:
 - Inngå i den daglige egenrapporteringen fra og med 4 dager før første trening.
 - Ikke ha trent med andre treningsgrupper/lag de siste 3 dager før første trening.
 - Ha fått opplæring/informasjon om protokollene for topphåndballen.
- En spiller kan når som helst overføres til annen treningsgruppe/lag med lavere smittevern, men kan ikke hentes opp igjen før rutine i foregående punkt er fulgt.

5.4 Kamper og arrangementer

5.4.1 Generelle bestemmelser og anbefalinger

- Garderober, spilleflater og kontaktpunkter/-flater skal være rengjort før kamp.
- Såfremt mulig skal ikke treningskamper innebære lengre reiser, og ved reiser til/fra treningskamper gjelder følgende:
 - Såfremt mulig skal det ikke benyttes offentlig transport. Der laget reiser med egen/dedikert transport er det ikke tillatt å ta med personer som ikke tilhører laget/kohorten.
 - Der flere reiser sammen skal munnbind benyttes under transporten.
 - Dersom det under reise stanses for bespising skal denne gjennomføres på en måte som sikrer at laget ikke kommer i nærkontakt med personer utenfor laget. (Eget eller avgrenset område i en spisesal.)



- Dersom det er behov for overnatting, skal bispising foregå som skissert over. Laget skal holdes samlet og ikke sosialisere seg med personer utenfor egen kohort. Det anbefales enkeltrom for alle, men dobbeltrom er tillatt. (Men ikke trippelrom, sovesal o.l.)
- Klubbene kan invitere dommerteam til å dømme treningskamp. Arrangerende klubb skal ved invitasjonen orientere om retningslinjene. Dommerne på sin side skal bekrefte at de er symptomfrie.

5.4.2 Kamper/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.

De til enhver tid gjeldende krav og antallsbegrensninger er fastsatt i koronaforskriftens § 13, og eventuelle lokale restriksjoner fastsatt av den enkelte kommune.

Pr 10. august er antallsbegrensningene som følger:

- Avstandskravet på 1 meter gjelder fortsatt.
- Spillere og lagledere inngår i deltager-/publikumstallet, men nødvendig arrangørpersonell kommer i tillegg til publikumstallet.
- 400 fordelt på 2 kohorter à 200 der det ikke er faste/tilviste plasser.
- 1.000 fordelt på 2 kohorter à 500 ved bru av faste/tilviste plasser.
- Ved bruk av koronasertifikat gjelder videre:
 - 50 prosent av publikumskapasiteten kan utnyttes, dog ikke overstigende:
 - 1500 fordelt på 3 kohorter à 500 uten faste/tilviste plasser.
 - 3000 fordelt på 6 kohorter à 500 med faste/tilviste plasser.

For kamper arrangementer med mer enn 400 deltagere skal kommunelegen ha fått seg forelagt og godkjent smittevernplanen.

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. Bl.a. 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.



7.0 Sanksjoner

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

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