



Norges  
Håndballforbund



# PROTOKOLL FOR TRENING OG KAMP I BARNE- OG UNGDOMSHÅNDBALLEN

Versjon 3.2, 25.02.202

## Innhold

<b>0. Forord/Innledning</b> .....	3
<b>1.0 Ansvar</b> .....	3
<b>2.0 Smitteforebyggende tiltak</b> .....	4
<b>2.1 Hygienetiltak</b> .....	4
<b>2.2 Andre tiltak</b> .....	4
<b>3.0 Opplæring og informasjon</b> .....	5
<b>4.0 Smittescenarier:</b> .....	5
<b>5.0 Treningsaktiviteten</b> .....	6
<b>5.1 Generelt</b> .....	6
<b>5.2 Foresatte</b> .....	6
<b>5.3 Spillerbevegelser mellom lag i barne- og ungdomshåndballen.</b> .....	6
<b>6.0 Kamper</b> .....	7
<b>6.1 Generelt</b> .....	7
<b>6.2 Moppetjenesten</b> .....	7
<b>6.3 Dommere</b> .....	7
<b>7.0 Kamper og arrangementer med publikum</b> .....	8
<b>8.0 Rapportering</b> .....	8

Dato	Endring
23.02.21	Punkt 7.0: Konkurransen innenfor kommunes grenser er tillatt. Antallet personer på idrettsarrangement er begrenset til 50, alle tilstedeværende inklusive.
23.02.21	Punkt 6.0: Korrigert til at kamper kun kan spilles innenfor kommunegrensen.
12.11	Punkt 7.0: Nedjustert arrangementstallet til 50 der det ikke er fastmonterte seter.
27.10	Små barn i følge med foresatt gis unntak fra 1-meters regelen på tribunen.
27.10	Varsling av covid-19 tilfelle. (Punkt 4, Smitte scenario A)
27.10	Punkt 6. Tillegg knyttet til reise til/fra kamp.
27.10	Presisering knyttet til rapportering. (Punkt 8)
30.09	Spillere født i år 2000.
22.09	Korrigert punkt 4C og 9 D (smittescenarier)
14.09	Satt inn link til NIFs «koronakurs» i punkt 3.0.
14.09	Satt inn merknad i punkt 5.3 knyttet til at det er særskilte regler knyttet til spillerbevegelser mellom barne- og ungdomshåndballen og topphåndballen.
14.09	Satt inn link til NIFs APP for registrering av deltagere/publikum. (Punkt 7.)
31.08	Satt inn nytt punkt 4.0 knyttet til ulike smittescenarier.
31.08	Nytt punkt 6.2 knyttet til mopping av banen.
31.08	Presisering av 1-meters regelen på tribunen i punkt 7.0.
31.08	Nytt punkt 5.2 knyttet til foresattes adgang til å være til stede på trening.
31.08	Nytt punkt 5.3 knyttet til deltagelse på flere lag/idretter.

## 0. Forord/Innledning

Dette dokumentet inneholder retningslinjer for ordinær trening og konkurranse for spillere opp til og med 19 år, som ikke omfattes av toppidretten, heretter kalt barne- og ungdomshåndballen. (Alle spillere som er født i år 2000 omfattes av denne protokollen, uavhengig av når de fyller 20 år.)

Disse retningslinjene er laget med basis i det arbeidet NFF har lagt ned i sine ulike protokoller.

**Retningslinjene er ment å være spisse nok til at de reduserer smittefaren, og enkle nok til at de kan etterleves.**

Det er i utarbeidelsen lagt vekt på:

- Retningslinjene skal være enkle og tydelige, og regulere aktiviteten på en måte som reduserer faren for smittespredning i idretten eller fra idretten og til omverdenen.
- Klubbene som driver barne- og ungdomshåndballen har ikke det samme ressursgrunnlaget som toppidretten.
- Spilleren/utøveren er ikke profesjonell, men utøver sin aktivitet enten i et prestasjonsutviklingsløp eller i en hobby-/sosial kontekst.

**Vi gjør særskilt oppmerksom på at svært mange kommuner har innført strengere smitteverntiltak enn hva som er fastsatt av nasjonale helsemyndigheter. Dette med bakgrunn i smittesituasjonen i den enkelte kommunen.**

Det vises også til Helsedirektoratets veileder for idretten. Denne kan leses [her](#).

### 1.0 Ansvar

Det er Norges Håndballforbunds ansvar å utarbeide relevante og godkjente retningslinjer for all håndballaktivitet.

Det er klubbens ansvar v/leder at all aktivitet i klubben skjer i samsvar med idrettens så vel som offentlige myndigheters krav.

Det er trenerens ansvar å planlegge og gjennomføre aktivitet som er i samsvar med de gitte retningslinjene.

Det er spiller og spillers foresatte/verger som er ansvarlig for at den enkelte spiller retter seg etter de krav som stilles for deltagelse i aktiviteten.

## 2.0 Smitteforebyggende tiltak

Smittevernets «gylne treenighet»

- A. Om du føler deg syk – hold deg hjemme – alltid.
- B. God hånd- og hostehygiene skal praktiseres på trening og kamp – alltid.
- C. Hold avstand og unngå nærkontakt utenfor trening og kamp – alltid.

**Husk at alle skal følge 1-meters regelen – til enhver tid – med unntak av spillere i oppvarming og trenings-/kampaktivitet.**

### 2.1 Hygienetiltak

- 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:
  - Unngå hånd til ansiktet.
  - Unngå håndhilsning, klemming, «feiring» og annen unødvendig fysisk kontakt.
  - Hoste i albuekroken eller i et papir som kastes (med påfølgende håndvask/desinfisering).

### 2.2 Andre tiltak

- Spillere, trenere og støtteapparat som tilhører risikogrupper bør i samråd med lege vurdere om de kan delta i aktivitet. Oversikt over risikogrupper finner du [her](#).
- Ved tegn til Covid-19 relaterte symptomer (også lette) skal personen holde seg hjemme. Personen kan ikke delta i klubbens aktiviteter før 1 dag etter at personen er symptomfri.
- Hvis en person i husstanden til spiller, trener eller person i støtteapparat har fått bekreftet Covid-19, skal vedkommende ikke delta i aktivitet. Man skal da følge [Folkehelseinstituttets råd til nærkontakter som er husstandsmedlemmer eller lignende](#) og skal testes for smitte før man igjen kan delta på håndballtrening.
- Spiller/person tilknyttet laget som får bekreftet Covid-19 skal være i isolasjon og følges opp av helse- og omsorgstjenesten.
  - Det er helse- og omsorgstjenesten som beslutter hvem som skal være i isolasjon etter råd gitt av Folkehelseinstituttet. Klubben skal informere spillere, trenere og støtteapparat om smittetilfellet.
  - Laget skal avlyse all aktivitet inntil kommunens helsetjeneste har gitt klarsignal om at laget kan gjenoppta sin aktivitet.
- Den som testes skal ikke delta i noen aktivitet i klubben inntil testresultatet foreligger. Ved negativt testresultat kan aktiviteten gjenopptas.
- Dersom person i klubben/laget har fått bekreftet Covid-19 skal:
  - Lagets treninger avlyses.
  - Kommunelegen kontaktes.
  - Laget/klubben rette seg etter de pålegg/krav som kommunelegen fastsetter.
  - Klubben varsle sin region.
  - Laget gjenoppta sin aktivitet først når kommunelegen gir klarsignal om det.
- For å redusere kontakt bør spillere som skal delta i aktiviteten, i tillegg til å følge råd og tiltak som gjelder alle, også følge følgende råd gitt av [Folkehelseinstituttets råd om karantene til «andre nærkontakter»](#).

### 3.0 Opplæring og informasjon

Klubbens leder og personer som leder (eller bistår) i aktiviteten skal gjennomgå opplæring i form av webinar og/eller web-kurs. NIF har utarbeidet et eget web-kurs som alle klubber, lag og spillere kan bruke. Les mer [her](#).

Klubbens spillere skal gis informasjon/opplæring i NHF og klubbens retningslinjer. Klubben har ansvar for å oppfordre spillere (født 2007 og tidligere) til å gjennomføre NIFs e-læringskurs om smittevern.

Det er klubbens ansvar at foresatte/verger gis informasjon/opplæring i NHF og klubbens retningslinjer knyttet til Covid-19.

### 4.0 Smittescenarier:

- A. Dersom spiller i laget har fått påvist covid-19 gjelder:
- Hele laget skal umiddelbart i karantene. Laget kan først gjenoppta aktivitet etter karantenens utløp, eller når helsemyndighetene gir klarsignal.
  - Behovet for test av lagets øvrige spillere og støtteapparat avgjøres av aktuell helsemyndighet.
  - Klubben skal gi opplysninger til smittesporingsenheten om hvilke «eksterne» kontaktpunkter laget har hatt siste 10 dager.
  - Klubben skal orientere NHF (sentralt for REMA 1000 ligaen, 1.divisjon og 2.divisjon – regionalt for andre lag). For REMA 1000 ligaen skal også NTH orienteres. NHF vil i det enkelte tilfellet vurdere behovet for øvrig varslingsrutine (eksempelvis dommere, kampmotstandere.)
- B. Dersom trener eller annen person i lagets støtteapparat har fått påvist covid-19 gjelder:
- Hele laget skal i karantene inntil helsemyndighetene har vurdert om karantene er nødvendig eller ikke.
  - Dersom helsemyndighetene bestemmer at laget skal i 10 dagers karantene inntreffer varslingsrutinene som angitt overfor.
  - Behovet for test av lagets øvrige spillere og støtteapparat avgjøres av aktuell helsemyndighet.
- C. Dersom nærkontakt til spiller har fått påvist covid-19 gjelder:
- Spilleren skal i karantene i 10 dager.
- D. Dersom nærkontakt til trener eller støtteapparat har fått påvist covid-19 gjelder:
- Trener/person i støtteapparatet skal i karantene i 10 dager.
- E. Dersom spiller føler seg syk/ikke i form gjelder:
- Spilleren melder forfall til trening/kamp og holder seg hjemme.
  - Spilleren kan gjenoppta sin aktivitet etter å ha vært symptomfri i 24 timer.
  - Med mindre det er overveiende sannsynlig at sykdommen skyldes covid-19 vil spillerens sykdom ikke ha innvirkning for lagets trenings-/kampprogram. Er det sannsynlighetsovervekt for at sykdommen skyldes covid-19, skal laget forholde seg til regimet beskrevet under punkt A inntil situasjonen er avklart.

## 5.0 Treningsaktiviteten

### 5.1 Generelt

- Deltagerlister skal føres for hver trening, og oppbevares av trener i minimum 10 dager.
- Treningene kan foregå med nærkontakt mellom spillerne. 1-meters regelen gjelder før, etter og i pauser/opphold i treningen.
- Alle tilknyttet sportslig virksomhet (spillere, trenere, ledere, etc) plikter å følge retningslinjer, råd og anbefalinger fra myndigheter, Folkehelseinstituttet, NIF og Norges Håndballforbund.
- Spillere med Covid-19 relaterte symptomer skal sendes hjem.
- Det skal ikke være andre til stede på/i/ved treningsarealet enn de som tilhører den treningsgruppen som skal trene.
- Det anbefales fortsatt en gruppestørrelse på maksimalt 20 (eksklusive trener(e)). (Treningsområdets utforming og størrelse må tas med i vurderingen når treningsgruppens størrelse fastsettes.) Flere slike grupper på 20 personer kan samles dersom gruppene holdes adskilt og de enkeltvis og samlet overholder smittevernrådene.
- Garderobe- /dusjanlegg kan benyttes, men 1-meters regelen gjelder. Garderobene skal vaskes etter hver gruppes bruk. Dette kan medføre at enkelte garderober ikke kan benyttes– eller at flere garderober må tas i bruk. Retningslinjer for renhold finnes [her](#).
- Ansvar for håndtering/plassering av utstyr under treningen (som f.eks. kjepler) fordeles slik at så få personer som mulig bærer/flytter på utstyret. Rengjør utstyret ofte.
- Alle som deltar i aktiviteten skal ha med egen, merket vannflaske til treningsøkten.
- Unngå trengsel der spillerne forventes å lage kø eller samles i klynger. God oppmerking (for eksempel tape på gulvet, markering på bakken e.l.) kan underlette for å holde minst 1-meters avstand der det lett blir kø.
- Treningsgruppene skal i størst mulig grad være de samme, men spillere kan delta på tvers av grupper, lag og idretter.
- Om mulig bør offentlig transport unngås ved reise til/fra trening.

### 5.2 Foresatte

Under trening skal det i regelen ikke være andre personer til stede, enn de som omfattes av treningen. I forbindelse med oppstart av håndball for de yngste gjøres det imidlertid et unntak. Det åpnes for at foreldre/foresatte kan være til stede på de første treningene. For barn i alderen 6-9 år, og i unntakstilfeller for eldre barn/ungdom gjelder:

- En foresatt gis anledning til å være til stede under trening ved barns oppstart med håndball.
- Foresatte skal oppholde seg på et oppmerket og avgrenset område utenfor treningsarealet.
- Foresatte skal til enhver tid overholde 1-meters regelen til alle andre enn sitt eget barn.

### 5.3 Spillerbevegelser mellom lag i barne- og ungdomshåndballen.

Det er ingen offentlig pålagte begrensninger knyttet til å delta i ulike lag/treningsgrupper innenfor barne- og ungdomshåndballen. Det vil si at spillerne, innenfor de begrensninger som framkommer av kamp- og konkurransereglementet, fritt kan bevege seg mellom klasser og mellom lag i samme klasse.



Det er imidlertid grunn til å påpeke at slik deltakelse på tvers av lag/treningsgrupper vil kunne innebære en øket smitterisiko. Det oppfordres derfor til å begrense slik bevegelse på tvers av lag/treningsgrupper i størst mulig grad.

Det er egne regler knyttet til spillerbevegelse mellom topphåndballen og barne- og ungdomshåndballen. (Se protokoll for trening med nærkontakt for topphåndballen.)

## 6.0 Kamper

### 6.1 Generelt

- **Det er tillatt å spille kamp innenfor kommunens grenser.** Dette omfatter både treningskamper, cupkamper og seriekamper.
- Kamptroppene kan bestå av inntil 20 spillere i tillegg til trenerapparat – dette gjelder uansett kampform. For ordinære seriekamper gjelder reglene for antall spillere som kan delta på kamp.
- Reise til/fra kamp skal gjennomføres etter gjeldende smittevernregler. Om mulig bør offentlig transport unngås til/fra kampen.
- I forbindelse med reiser til kamp (og for så vidt trening), vil det basert på bl.a. transportselskapets bestemmelser ikke være krav om overholdelse av 1-meter regelen. (Fly, tog, buss). Nasjonale retningslinjer (og lokale der slike er innført) knyttet til transport og bruk av munnbind skal følges.
- Ansvarlig arrangør skal føre liste over hvem som er til stede. Listen oppbevares i 10 dager. Klubben skal ha en arrangementsansvarlig som skal sikre at smittevernreglene og NHFs retningslinjer følges. Norges Idrettsforbund har utviklet en digital/elektronisk løsning som klubben kan bruke. Dere kan lese mer om denne registreringsløsningen (som er gratis å bruke) [her](#).
- I tillegg gjelder punktene listet opp under trening. Dette betyr at det skal være 1-meters avstand på innbytterbenk og sekretariat og lagene skal ikke takke for kampen etter endt kamp.
- Ved overnatting kan skoleovernatting benyttes der dette er tilgjengelig. Avstandsregelen skal overholdes. Det skal til enhver tid være en voksen ansvarsperson til stede som passer på at avstandsregelen og andre smitteverntiltak gjennomføres.
- I klassene til og med J/G 16 skal lagene ikke bytte side i kampen.

### 6.2 Mopping av banen

- Ved behov for mopping av banen anbefales det bruk av papir, som kastes etter bruk. Ha dette tilgjengelig i sekretariatet.
- Den som mopper banen skal holde minimum 1-meters avstand til spillere og dommere.
- Dersom håndklær eller annet moppeutstyr benyttes skal dette vaskes før gjenbruk .

### 6.3 Dommere

- Dommere er omfattet av de samme krav til smittevern som øvrige aktører.
- Dommerne skal så langt det er mulig følge 1-meters regelen, men vil i gitte situasjoner måtte fravike avstandsregelen i kraft av sin funksjon og myndighet.
- Dommeren plikter å sette seg inn i idrettens smittevernregler.

## 7.0 Kamper og arrangementer med publikum

- For kamparrangementer i serien og turneringer gjelder:
  - Kamper kan avvikles innenfor den enkelte kommunes grenser.
  - Det totale antall personer i håndballhallen/arenaen samtidig, skal ikke;
    - Overstige 50 personer. Dette tallet inkluderer alle som er til stede på arrangementet (spillere, trenere, dommere, sekretariat, publikum mv.).
  - 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 foresatt.**
  - 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 flerbanehaller/multianlegg vil det fortsatt være en øvre begrensning på 200 (spillere og publikum) som samtidig kan være til stede på håndballarrangementet. Det vil bli utarbeidet en egen veileder for arrangementer i ulike arenatyper.
- 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.
- For treningssamlinger, håndballskoler og andre arrangement gjelder de samme regler som er beskrevet for trening og kamp.

## 8.0 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 dersom slik person er oppnevnt). Opplysningen(e) slettes senest etter 10 dager.
- Klubben skal for øvrig følge retningslinjene som er beskrevet i punkt 2.2.
- Klubben skal videre orientere NHF (sentralt for REMA 1000 ligaen, 1.divisjon og 2.divisjon – regionalt for andre lag) om smittetilfeller i håndballklubbens lag.