



Rutine / prosedyre

Gjennomføring av trening i Risørhallen for Risør håndballklubb, under covid-19 utbrudd.

Risør håndballklubb tar smittevern på alvor, men mener det er viktig å tilby våre medlemmer trening og fysisk aktivitet, selv under de strenge smittevernreglene som samfunnet pålegger oss i dag. Håndballklubben tar sitt oppdrag som samfunnsaktør på alvor, både ved å tilby medlemmer aktivitet i organiserte former, men også ved å tilpasse oss til enhver tid gjeldende smittevernregler.

- ➔ Alle foresatte og utøvere er informert om smittevernregler, både nasjonale og Norges håndball forbund, og de klubbspesifikke prosedyrene.
- ➔ Treneren registrerer hvem som har deltatt på treningen av utøvere og støtteapparat, med tanke på smittesporing.
- ➔ Alle lag oppnevner en smittevernperson på over 18 år, som har hovedfokus på smittevern gjennom hele treningen. Denne personen må sette seg godt inn i denne prosedyren.
- ➔ Klubben har alltid tilgjengelig antibac eller annet desinfeksjonsmiddel med over 75 % alkohol eller tilsvarende godkjent middel. Dette finnes på klubbrommet, og smittevernpersonen henter dette.
- ➔ Ved påføring av desinfeksjonsmiddel vil dette gjøres på en måte som ikke tilgriser gulv og annet interiør, ved å benytte middel i gele form, eller å ha en bøtte eller underlag der hvor midlet blir påført.
- ➔ Tribunen skal alltid være stengt når hallen brukes av Risør håndballklubb.
- ➔ Inngangsdøra skal alltid være stengt når hallen brukes av håndballklubben.
- ➔ Garderobene skal ikke benyttes i det hele tatt.
- ➔ Kun HC-toalettet i foajeen skal benyttes.
- ➔ Kjøkkenet skal ikke brukes.
- ➔ Håndballklubben vil ikke gjennomføre arrangement hvis dette ikke er avklart med kommunelegen, eller ved endringer i smittevernretningslinjene.

Prosedyre for gjennomføring av trening i Risørhallen

Klargjøring

1. Smittevernpersonen skal sette døren inn til aktivitetsflaten åpen før spillerne kommer inn.
2. Smittevernpersonen skal desinfisere håndtak på ytterdør, dør inn til selve aktivitetsflaten og HC-toalettet. Her skal i tillegg blandebatteri, sete og nedtrekksknapp på toalettet og området rundt tørkepapiret desinfiseres før og etter trening.

Utøvermøte

3. Spillerne møter til treningstidens start. Ikke før og ikke etter. Oppmøtet er på parkeringsplassen på utsiden av Risørhallen.
4. Alle overholder avstand på 1 meter før, under og etter trening.



5. Smittevernpersonen møter spillerne på utsiden hvor alle desinfiserer hendene og tar på seg skoovertrekk.
6. Trener slipper utøverne inn i foajeen hvor de går rett inn i hallen med alt utstyr og sko.
7. Spillerne setter fra seg sitt utstyr og sko langs veggen mot garderobene, med 1 meters avstand.
8. Spillerne skal ikke ha med seg annet enn innesko og personlig drikkeflaske og eventuelt jakke inn i hallen.

Gjennomføring av trening

9. Trening gjennomføres etter retningslinjer fra NHF, av 13.5.2020, eller andre retningslinjer som avløser disse.
10. Personer som må benytte HC- toalettet i forbindelse med trening skal påføre antibac før de forlater aktivitetshallen, og vaske hender med vann og såpe på toalettet, for så å ta på antibac når de kommer inn på aktivitetsflaten igjen.

Etter gjennomført trening

11. Utøverne oppsummerer treningsøkten med tanke på smittevern- hva var bra og hva kan gjøres bedre.
 12. Utøverne desinfiserer hendene før de går ut av aktivitetsflaten.
 13. Smittevernpersonen har åpnet døren fra aktivitetsflaten og ut til foajeen, og holder hoveddøren åpen slik at alle forlater Risørhallen med god, og minst 1 meters avstand, og forlater området umiddelbart.
 14. Smittevernpersonen og trener rydder og vasker/desinfiserer alt som er benyttet av utstyr i hallen i løpet av treningsøkten.
 15. Smittevernpersonen desinfiserer alt av berørte kontaktflater, som ball, mål, «mållapper», ballkasse, musikkanlegg, alle dørhåndtak og annet som har vært i bruk inne i aktivitetshallen.
 16. Smittevernpersonen skal desinfisere håndtak på ytterdør, dør inn til selve aktivitetsflaten og HC-toalettet. Her skal i tillegg blandebatteri, nedtrekksknapp på toalettet og området rundt tørkepapiret desinfiseres på nytt etter trening.
 17. Smittevernpersonen er den siste som forlater Risørhallen, og desinfiserer også håndtaket, både utsiden og innsiden på utgangsdør.
 18. Risørhallen kan nå overtas av annet lag / klubb.
- Alternativt foreslår håndballklubben å benytte en av rømningsveiene på vestveggen som inn- og utgangsdør. Ved en slik løsning vil smittevernpersonen gå inn å åpne døren, etter å ha påført desinfeksjonsmiddel før personen går inn hoveddøren.
 - Alle øvrige punkt vil følges.

Håndballklubben mener at vi med denne prosedyren vil redusere smittefaren mellom deltagere i klubben og for overføring til andre brukere av Risørhallen. Prosedyren vil revideres hvis vi opplever at noen ting må endres av praktiske eller smittevernhensyn. Vi vil strekke oss langt for å unngå frafall fra idretten ved å følge alle smittevernetningslinjer som blir framlagt.

For mange barn og unge er dette den eneste fritidsaktiviteten de deltar på, og både for mental og fysisk helse mener vi det er riktig å åpne for denne aktiviteten, nå som regjeringen allerede åpnet for dette fra 7. mai.



Dette dokumentet vil bli publisert på klubbens hjemmeside og Facebookside, i tillegg til alle de lukkede laggruppene på Facebook. Her må foresatte bekrefte at de har lest og satt seg inn i prosedyren.

Dette gjelder fra tidspunktet klubben får godkjenning til å starte trening inne i Risørhallen.

Dette dokumentet er utarbeidet av leder i klubben, mens både styret og trenergruppen har uttalt seg og kommet med innspill.

Lise Frøyna,

Leder i Risør håndballklubb

14.5.2020