



EIF Fotbollssektions anvisningar till lagen angående träning i små grupper 14.5–31.5 2020

Det som är skrivet med **bold** är anvisningar som är specifika för EIF, i övrigt följer vi Bollförbundets direktiv.

1. **Från 14.5 2020 kan lagen med spelare födda 2011 eller tidigare påbörja träningar i smågrupper. Spelare födda 2012 och senare fortsätter med individuella träningar och online-träffar med laget.**
2. **Skapa nya rutiner, skynda långsamt, tävlingsaspekten är inte lika viktig nu. Det viktigaste är att behålla spelare. Lyssna till de aktiva men ännu viktigare är nu att nå de passivare.**
3. **Vi lever i ett undantagstillstånd – gruppträningen är frivillig. Spelare kan ha olika orsaker till uteblivet deltagande i gruppträning. Inga följer till spelare för lågt/uteblivet deltagande i det här skedet. Motivationen kan dock stiga av att delta i smågruppträningen. Kommunikation mellan föräldrar/spelare/lagledning skall vara öppen.**
4. **Klubblokalen är inte öppen som samlingsplats före eller efter träningarna. Omklädningsrummen är inte tillgängliga. Småskaliga möten (högst 10 pers) är tillåtna i caféet men skall bokas på förhand. Distansmöten rekommenderas!**
5. **Föräldrar får inte vistas vid planerna under träningen (pga. restriktionerna gällande folkmängd på en plats). Det här betyder att föräldrar inte kan följa med träningarna, inte ens från läktaren. Ta en promenad eller utför ett ärende under tiden som träningen pågår.**
6. **Laget avbokar träningstider som inte kommer att användas, avbokningen görs till idsportsbokning@raseborg.fi (rubrik avbokning av träningstid).**
7. Följ statsrådets anvisningar angående rörlighet och folksamlingar (<https://valtioneuvosto.fi/sv/information-om-coronaviruset>) och THL:s anvisningar (<https://thl.fi/sv/web/infektionssjukdomar/aktuellt/aktuellt-om-coronavir...>).
8. Man ska inte träna fotboll om man har minsta lilla sjukdomssymtom eller hör till någon av riskgrupperna för covid-19.
9. Ledda träningspass får ha högst 10 deltagare, av vilka minst 1 är en tränare eller ledare.
10. **Träningen i små grupper ska ske utomhus. Den 14.5 finns Centrumplanen (CP) och Flyet till förfogande. Från 18.5 även Österby plan (ÖP). EIF-hallen i Västerby är stängd!**
11. **Från och med 14.5. kan på stor plan samtidigt vara 30 personer i grupper på tio personer, så att närkontakt inte uppstår. (AVI 8.5.). På CP, Flyet och ÖP kan tre grupper á 10 personer träna samtidigt. Planen delas upp i tre delar i början av träningen. Lagen kommunicerar sinsemellan om delning av planen.**
12. **Försök undvika träningsmoment där spelarna är i närkontakt. Avståndet mellan personerna skall vara minst två (2) meter under hela träningspasset.**
13. **Träning i små grupper skall ordnas endast för spelare i en sådan ålder eller på en sådan nivå att de kan följa regeln om avstånd och andra hälsorelaterade anvisningar under hela träningspasset. Se punkt 1.**



14. Gruppen som tränar tillsammans skall i så hög grad som möjligt bestå av samma spelare varje gång (tills det blir tillåtet att träna med hela laget). **Laget gör upp grupperna på förhand och meddelar dem via Jopox. Grupperna är statiska från en träning till en annan.**
15. Deltagarna ska inte använda omklädningsrum och liknande, utan kommer till planen och åker därifrån i sin träningsutrustning. Det är likaså viktigt att undvika närkontakt på vägen till och från träningspassen.
16. Spelarna får inte komma till träningsplatsen innan den egna träningstiden börjar och en övergångstid på minst 5 minuter rekommenderas mellan olika gruppers träningspass. Träningspasset kan börja 5 minuter efter att plantiden börjat och ska avslutas 5 minuter innan plantiden slutar.
17. Alla deltagare ska tvätta händerna hemma före och efter träningspasset eller använda egen handsprit.
18. På träningspassen ska bollarna i regel hanteras endast med fötterna (huvudspel ska undvikas, liksom att vidröra bollen med bara händer). **Detta föranleder att träningspassen är rätt så ensidiga och om laget har 1,5 timme träningstid fördelas tiden på lagets olika grupper. Dvs. kortare träningspass för varje spelare.**
19. Inga västar används på träningspassen. Koner och andra hjälpmedel ska hanteras av endast en person.
20. Om en spelare har en egen flaska med sig, får ingen annan dricka ur den.
21. Man bör undvika att spotta på planen.
22. Om du blir tvungen att hosta eller nysa, gör det i armvecket eller tröjan.
23. Möten om träningen ska hållas på distans.
24. Anvisningarna ska gås igenom noggrant med hela gruppen på förhand.
25. Om du misstänker att du smittats av covid-19, följ THL:s anvisningar: <https://thl.fi/sv/web/infektionssjukdomar/aktuellt/aktuellt-om-coronavir...>
Meddela omedelbart lagets lagledning om misstanke. Lagledningen kontaktar Simon Eklund som sköter om fortsatta informationsgången både internt och externt. Simons kontaktuppgifter: 040 7432579 simon eklund@ekenasif.fi

Annat att beakta:

- Man ska inte delta i föreningsverksamhet, om föräldern eller barnet anser att smittoriskerna är för stora för en själv eller för familjen.
- En person som har symtom på luftvägsinfektion får inte delta i föreningens träningspass.
- Uppgifter om eventuell coronasmitta inom föreningsverksamheten uppföljs tillsammans med THL.



- Att återvända till träning efter en eventuell infektion
- Beakta sjukdomsbildens långa och föränderliga karaktär