



## **Kvinesdal håndballklubb`s veileder for smittevern ved Covid-19 - Informasjon til foresatte**

**Alle foreldre/foresatte må lese håndballens egen veileder for smittevern før barnet kan begynne på håndball!**

**Viser til Norges håndballforbund hjemmeside <https://www.handball.no/>**

**Følg lenken nedenfor for å komme direkte til veileder for smittevern:**

**[https://www.handball.no/nyheter/2020/05/handballens-egen-veileder-for-smittevern/#\\_Toc48117498](https://www.handball.no/nyheter/2020/05/handballens-egen-veileder-for-smittevern/#_Toc48117498)**

### **Smittevernets «gylne treenighet»**

**1.Om du føler deg syk – hold deg hjemme – alltid.**

**2.God hånd- og hostehygiene skal praktiseres på trening og kamp – alltid.**

**3.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**

### **Covid-19 regler for treningsaktiviteten ved Kvinesdal håndballklubb:**

- Ved tegn til covid- 19 relaterte symptomer skal spilleren holde seg hjemme(feber,hoste).Personen kan ikke delta på klubbens aktiviteter før en dag etter symptomfrihet. Spillere med covid-19 relaterte symptomer skal sendes hjem fra trening. Har noen i husstanden fått bekreftet covid-19 skal spilleren ikke møte til kamp eller trening. Negativ covid-19 test kreves for at spilleren skal kunne komme til trening/kamp.

- Treningen er kun åpen for spillere. Spillere hentes og leveres utendørs.

- Trener møter spillere i foaje og passer på at håndvask blir utført før og etter trening. Møt ferdig kledd og presis.

- Garderobes holdes stengt. Kan kun brukes etter avtale.

- Klubben stiller med håndballer til trening og kamp. Ikke ta med egen ball.

- Hver spiller tar med seg egen drikkeflaske merket med navn. Drikkefontene skal ikke benyttes.

- 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.
- Treningsgruppene skal i størst mulig grad være de samme, men spillere kan delta på tvers av grupper, lag og idretter.
- Reise til/fra kamp skal gjennomføres etter gjeldende smittevernregler. Kommer tilbake med mer info når kamp blir aktuelt.
- Har du vært i utlandet. Vent i 10 dager før du kommer til trening eller kamp.
- Håndballklubben vil gjøre sitt beste for å ivareta hver enkelt spiller med tanke på smittevern. Ta kontakt med trener for spørsmål.

Med vennlig hilsen

Styret ved Kvinesdal håndballklubb