



Sjekkliste før trening for trenere

- Hovedtrener på hvert lag er hovedansvarlig for at smittevernreglene følges. Denne personen må også delta på gjennomgang med representant fra styret i forkant av oppstart.
- Snakk med spillerne hvorfor det er viktig at alle overholder regler samt forklar dem hvilke praktiske rutiner som gjelder når de skal trene.
- Sørg for at alle voksne som skal være med på treningen har satt seg inn i klubbens koronaregler.
- NB: Garderober og toalett er stengt.
- Avklar med støtteapparat hvem som tar ansvar for utstyr.
- Kun én fra hvert lag håndterer fellesutstyr før-under og etter økta.
- Alle økter skal gjennomføres etter en plan som er i tråd med gjeldende smittevernregler.
- Spillere som ikke forholder seg til smittevernregler kan bortvises fra trening, men forklar først hvorfor reglene er viktig å overholde, og gi spilleren en sjanse eller to til å rette det opp.
- Vi anbefaler bruk av Spond for invitasjon til treninger (opprett som arrangement). Sett svarfrist tidlig slik at lagleder rekker å få med nok voksne.

Spillere før trening:

- Spillere møter tidligst 5 minutter før treningen starter ved angitt oppmøtested.
- Gi tidlig beskjed om du kommer eller ikke, så lagledelsen kan gjøre avtale med tilstrekkelig antall voksne.
- Smittevernregler skal overholdes også på vei til/fra trening (max 5 personer, 2 meters avstand)
- Vi oppfordrer alle til å sykle eller gå til trening - ikke samkjøring da det vil være vanskelig å overholde 2 meters grensen
- bruk kun egen ball, det skal ikke deles på baller
- Ta med drikkeflaske merket med navn og ferdig fylt opp med vann hjemmefra.
- Vask hender godt hjemme før og etter trening.
- Garderober og toaletter er stengt og kan ikke benyttes.

Trenere:

- Trenerteam møter opp 15 min før oppstart for å klargjøre utstyr.
- Trenere bruker 15 min etter treningen på å vaske og desinfisere utstyr som er brukt.
- Kjegler og annet utstyr bør håndteres av en og samme person gjennom hele aktiviteten. Bruk engangshansker om de må flyttes underveis.
- Hvert lag er selv ansvarlig for å sørge for at det er tilstrekkelig antall voksne på hver

økt.

- Lag med mange spillere kan dele seg i 2, og gjennomføre treningen etter hverandre
- Ingen bytting av grupper underveis i treningen.
- Alltid to meters avstand eller mer, både innad i gruppen og til eventuelle andre grupper. Det gjelder også ved oppmøte og inndeling av grupper.
- To meters grensen gjelder også alle voksne som er med.
- Det er ikke tillatt med aktiviteter hvor spillerne kjemper om ballen eller på annen måte er i fysisk nærkontakt med hverandre.
- bruk kun egen ball, det skal ikke deles på baller
- Husk gode hygienerutiner i forbindelse med aktiviteten.

Bruk gjerne øvelser og økter fra linken under. Her har region sør laget øvelsesbank med forskjellige type treninger, samt hele økter.

<https://www.handball.no/regioner/region-sor/utvikling/spillerutvikling/trening-i-hverdagen/?regionId=455919>

Rapportering etter økta

En ansvarlig for laget fyller ut skjema etter hver trening og sender inn til leder.handball@stag.no

Trening og samværet skal være gøy, og vi må passe på at alle føler seg trygge og ivaretatt.