



Regler og retningslinjer for Telenor Xtra aktivitet

(Gjelder fra 27.april, forutsatt godkjent ihht. Kommuneoverleges råd)

1. Generelt

- Barn, ansatte og foresatte som har luftveissymptomer, er i karantene eller isolasjon, skal ikke delta.
- Vask av utstyr og overflater som berøres ofte. Øvrig vask utført daglig med særlig fokus på å vaske håndtak og andre hyppige berøringspunkter.
- God håndhygiene.
- Ha alle aktiviteter og samlinger i mindre grupper.
- Alltid ha voksenpersoner i sammen med barna for overholdelse av smittevern reglene.
- Ta i bruk større lokaler der det er mulig.
- God avstand ved inn og utmarsj av klubblokalene (matsal, garderober mm.).
- Økt bruk av utetid.
- Ha pauser på ulikt tidspunkt for å begrense antall unge som er ute samtidig, og tilrettelegge for at pauser kan foregå utendørs.

2. Transport

- Bruk av offentlig transport til og fra anlegg begrenses der det er mulig. Det må sørges for god avstand mellom elever ved skoleskyss.
- Ved egne transport løsninger må det sørges for redusert antall for overholdelse av god avstand, og heller kjøre flere omganger.

3. Garderobe – skifte av tøy

- Begrense antall barn som skifter samtidig for å overholde god avstand.



- Husk gode hygienerutiner i forbindelse med aktiviteten, god tilgang på antibakteriell hånddesinfeksjon, og rutiner for grundig vask av hender, før og etter aktiviteten.

4. Bespising og leksehjelp

- Mat må medbringes hjemmefra, ingen felles mat og/eller fruktservering fra klubben.
- Hvis leksehjelp, sørg for at barna har egen plass med god avstand

5. Aktivitet (se for øvrig våre [Koronavettregler](#))

- Ikke flere enn fem personer per gruppe. Fire spillere + en trener/leder/voksen
- Alltid to meters avstand eller mer, både innad i gruppen og til eventuelle andre grupper. Det gjelder også ved oppmøte og inndeling av grupper.
- Det er ikke tillatt med aktiviteter hvor spillerne kjemper om ballen eller på annen måte er i fysisk nærkontakt med hverandre
- Husk at ballen er en potensiell smittekilde og må rengjøres med såpe før og etter bruk
- Minst mulig berøring av ballen med hendene
- Unngå heading
- Kjegler og annet utstyr bør håndteres av en og samme person gjennom hele aktiviteten

Anbefaler bruk av stasjonsprinsippet, med inndeling av tilnærmet faste grupper (husk å ta med egen ball fra stasjon til stasjon). Dette bør gjelde aktivitet utenfor banen også. Se forslag til øvelser her:

[Link til øvelsesbank som ivaretar retningslinjene i fotballens Koronavettregler](#)

[Link til tips til egentrening](#)

[Telenor Xtra Mesteren](#) (øvelse 5; «Frakte ball» ivaretar ikke koronavettreglene)

[Minimerket med Martin Ødegård](#)