

FODBOLDENS CORONA-REGLER

INDHOLD

Intro	1
Guidelines til klubbens bestyrelse	2
Ved sygdom	3
Generelle retningslinjer	5
Guidelines for afvikling af træning	5
Grafik: Regler for inddeling af baner	8
Grafik: Fodboldens corona-regler	9

Intro

Dette notat og protokol giver konkrete retningslinjer til brug i særligt breddeklubberne.

DBU følger myndighedernes anbefalinger, så vi fortsat mindsker risikoen for smittespredning. Vi har stort fokus på at spille fodbold ansvarligt, og derfor skal retningslinjerne nedenfor følges, hvis I laver aktiviteter.

Fodboldens opdaterede Corona-regler tager udgangspunkt i myndighedernes retningslinjer samt i de offentliggjorte retningslinjer fra Danmarks Idrætsforbund. Denne protokol opdateres løbende i nye versioner, når der kommer nye retningslinjer fra relevante myndigheder.

OBS: Fodboldens Corona-regler tager udgangspunkt i myndighedernes landsdækkende retningslinjer. Hvis der er udstukket særlige lokale/regionale/kommunale retningslinjer, er det selvfølgelig disse, der skal følges.



Guidelines til klubbens bestyrelse

For at klubbens trænere, spillere og forældre kan føle sig trygge, skal følgende gælde:

- ✓ Klubben holder sig opdateret på relevante anbefalinger fra myndighederne og Fodboldens Corona-regler og sikrer, at klubbens aktiviteter lever op til disse.
- ✓ Klubben skal sikre tydelig skiltning med Fodboldens Corona-regler på anlægget.
- ✓ Fodboldaktiviteter igangsættes kun, hvis klubbens bestyrelse er tryk ved, at aktiviteterne udøves med afsæt i Fodboldens Corona-regler.
- ✓ Det er på nuværende tidspunkt ikke tilladt at spille fodbold indendørs.
- ✓ Bestyrelsen skal beslutte, at aktiviteten kan opstartes og skal løbende følge og evaluere organiseringen og eksekveringen samt monitorere, hvem der deltager i aktiviteter, da dette skal bruges til eventuel smitteopsporing.
- ✓ Klubhuse med salg af mad og drikke følger retningslinjerne for restaurationsbranchen. [Læs mere om disse her.](#)
 - Der skal bæres mundbind i offentligt tilgængelige lokaler indendørs, når man står op. Vi anbefaler tydelig skiltning, så man ved, at man skal bære mundbind i jeres klubhus. Der gælder undtagelser for brug af mundbind (bl.a. for børn under 12 år m.fl.)
 - Det anbefales, at caféområdet er tydeligt afmærket og adskilt fra fodboldanlægget, hvis caféområdet har et udendørs areal.
- ✓ Klubhuse (uden salg af mad og drikke) og omklædningsrum skal holdes lukkede for offentligheden.
- ✓ Toiletter og opbevaringsskure må holdes åbne for brug, men ikke for anden ophold.
- ✓ Der skal sikres grundig rengøring af fælles kontaktpunkter og laves en plan for rengøring og desinfektion af kontaktpunkter såsom udendørs håndtag, vandhaner osv. Kontakt eventuelt kommunen herom.

Klubben anbefales at:

- ✓ Der er en Corona-vejleder på anlægget, der kan sikre overholdelse af Fodboldens Corona-regler.
- ✓ Etablere et trænerforum, hvor koordinering sikres mellem bestyrelsen og trænere/frivillige.
- ✓ Lave forskudte træningstidspunkter, således at større forsamlinger og unødige interaktion ved skifte undgår.

Ved sygdom

- ✓ Personer som er testet positiv eller har symptomer på COVID-19, må ikke møde til aktiviteter i fodboldklubben.
 - Hvis en person er testet positiv og har haft symptomer, er man smittefri og kan ophæve selvisolationen 48 timer efter, at symptomerne er forsvundet. Tab af smags- og lugtesans kan dog vare i længere tid, uden at man regnes for at være smitsom. Man kan derfor godt ophæve selvisolationen, hvis dette er det eneste tilbageværende symptom.
 - Hvis en smittet person ikke har haft symptomer, er man smittefri og kan ophæve selvisolationen 7 dage efter, at man fik taget testen.
- ✓ Personer, som kan defineres som 'nær kontakt' til en smittet person, skal følge Sundhedsstyrelsens anbefalinger for "nære kontakter". [De kan findes her](#).
- ✓ Du vil typisk få besked om, at du er nær kontakt ved at blive ringet op af Coronaopsporingen, som hjælper smittede personer med opsporing af nære kontakter. Du kan også blive kontaktet direkte af en person, du kender, som er blevet testet positiv, og som du har været i nærkontakt med. Er du i tvivl, om du skal betragte dig selv som 'nær kontakt', kan du kontakte den myndighedsfælles corona-hotline på telefon: 70 20 02 33.
- ✓ Ifølge Sundhedsstyrelsen er man 'nær kontakt' hvis man har været tæt på en smittet person, i en af følgende perioder:
 - A. Smittet person med symptomer: Fra 48 timer før personens symptomer startede og indtil 48 timer efter, at personens symptomer stoppede.
 - B. Smittet person uden symptomer: Fra 48 timer før personen fik taget testen til 7 dage efter.

Hvis man ikke har været tæt på den smittede person i en af de to perioder, er man ikke en nær kontakt, og man skal ikke gøre mere. Hvis man har været tæt på en smittet person i en af de ovennævnte perioder, er man en nær kontakt, hvis man samtidigt opfylder mindst et af følgende kriterier:

- Man bor sammen med en smittet person
- Man har haft direkte fysisk kontakt (f.eks. ved kram) med en smittet person, eller ubeskyttet og direkte kontakt til sekreter fra en smittet person (f.eks. blevet hostet eller nyst på af en smittet person eller rørt ved personens brugte lommeørklæde eller mundbind m.v.)
- Man har i mere end 15 sammenhængende minutter været tæt på en smittet person inden for 1 meter (f.eks. ved samtale)
- Man har i mere end 15 sammenhængende minutter været sammen med en smittet person inden for 2 meters afstand i en af nedenstående situationer:
 - Aktiviteter med kraftig udånding, f.eks. sang, høj tale eller råb
 - Aktiviteter der indebærer fysisk anstrengelse, f.eks. fodboldtræning eller -kamp.
 - Ophold i lukkede rum med dårlig ventilation

- ✓ Hvis man er 'nær kontakt' til en smittet person, kan man ikke vide, om man er smittet, og derfor skal man opføre sig som om, man er smittet, indtil man har fået et negativt testresultat.
- ✓ Hvor mange, der skal i karantæne, når en person bliver testet positiv for COVID-19 afhænger af, om der er tale om nære kontakter eller ej (se definition ovenfor og følg smitteopsporingens vejledninger). Det er ikke som udgangspunkt muligt at give en generel retningslinje om, hvor mange på holdet, der skal opføre sig som nære kontakter, da det fx blandt andet afhænger af den afstand, man har holdt til hinanden.
- ✓ Hvis man ikke direkte kan defineres som nær kontakt, kan man være det, som Sundhedsstyrelsen kalder 'anden kontakt'. I sådanne tilfælde skal man testes hurtigst muligt, en såkaldt screeningstest. Det vil typisk være i de situationer, hvor kriterierne for at være nær kontakt ikke er opfyldt, men hvor der grundet andre risikofaktorer kan være øget risiko for smittespredning. Det er fx i situationer, hvor man er usikker på, om der er blevet holdt nok afstand, og den ene er blevet testet positiv. Som anden kontakt skal man booke tid til én test på coronaprover.dk hurtigst muligt, og behøver ikke gå i selvisolation.

Hvis et medlem i klubben konstateres smittet og vedkommende har deltaget i aktiviteter, anbefales klubben at gøre følgende:

- ✓ Skab overblik over situationen:
 - I skal vide, hvornår symptomerne hos medlemmet er opstået.
 - I skal finde ud af, om det givne medlem er den eneste fra klubben med symptomer, eller om flere medlemmer har oplevet/oplever det samme.
 - I skal finde ud af, om smitten kan være sket i forbindelse med en aktivitet i klubben.
- ✓ Kommuniker åbent og hurtigt. Vælg gerne en person, der er ansvarlig i sagen (fx formanden eller en fra bestyrelsen). Det skal være en, som alle i klubben kan kontakte, hvis de har spørgsmål, og som kan stå for den nødvendige information til alle relevante personer.
- ✓ Skriv ud til alle medlemmer, at der er et smittet medlem i klubben. Hvis medlemmet for eksempel har deltaget i aktiviteter i klubben, kort før symptomerne er opstået, bør det også stå i beskeden.
- ✓ Nævn ikke medlemmet der er smittet ved navn (dette af hensyn til overholdelse af GDPR (Persondataforordningen)).
- ✓ Opfordr alle medlemmer til at holde øje med eventuelle symptomer.
- ✓ Ud fra et forsigtighedsprincip kan det også overvejes, om aktiviteter for holdet med potentielt flere smittede skal indstilles, indtil der er kommet klarhed over situationen.
- ✓ Hvis det smittede medlem har deltaget i et stævne eller en kamp, skal I sørge for at modstanderholdet og dommeren/dommerne bliver informerede om, at én eller flere i kampen er smittede.
- ✓ Hold løbende kontakt med det smittede medlem og sørg for, at vedkommende får den støtte fra klubben han eller hun har brug for igennem forløbet.

Generelle retningslinjer

- ✓ Sundhedsmyndighedernes anbefalinger skal altid følges.
- ✓ Spillere og frivillige i en risikogruppe skal være ekstra opmærksomme ift. deltagelse i aktiviteter i fodboldklubben.
- ✓ Kun træneren har adgang til boldrum og skal alene tage bolde og kegler ud til træning og kamp.
- ✓ Træneren vasker alle rekvisitter af med vand og sæbe efter brug.
- ✓ Bruges der overtræksveste, skal disse vaskes efter brug.
- ✓ Drikkedunke må ikke deles med andre.
- ✓ Der må ikke være fælles håndklæder.
- ✓ Alle vasker hænder/spritter hænder af, inden aktiviteten starter. Det anbefales, at der i klubben er mulighed for at spritte hænder af.
- ✓ Alle forlader fodboldanlægget efter aktiviteten er slut.
- ✓ Der må ikke arrangeres træningslejre med overnatning.
- ✓ I denne tid bør alle sociale aktiviteter i forbindelse med idrætsaktiviteter aflyses.

Guidelines for afvikling af træning

Før træning

- ✓ Der vælges et sæt af bolde og kegler, som kun bruges af den enkelte gruppe under træningen.

Under træning

- ✓ Der skal altid være én træner eller voksen til stede pr. gruppe.
- ✓ Vær altid opmærksom på at overholde det gældende forsamlingsforbud under træningen.
- ✓ Det anbefales, at hovedstød begrænses mest muligt under træning.
- ✓ Det anbefales, at boldkontakt med hænderne begrænses mest muligt under træning med undtagelse af målmanden, der skal bruge EGNE handsker, som skal være vasket af før træning.

- ✓ Det anbefales, at træningen tilrettelægges, så man kun har sporadisk kropskontakt. Det anbefales også, at I så vidt muligt følger myndighedernes afstands anbefaling.
- ✓ Grundet forsamlingsforbuddet må der ikke skiftes ud mellem grupper under træning, og grupper skal holdes separate, da der ellers er risiko for at samles mere end det gældende forsamlingsforbud tilskrives.
- ✓ Sammen med børn og unge må der deltage *de nødvendige* voksne for at afvikle aktiviteten forsvarligt. Disse voksne tæller dog med under det gældende forsamlingsforbud.

- ✓ Det er ikke tilladt at have tilskuere ved aktiviteter i denne tid.

Retningslinjer til antal træningsgrupper og spillere pr. bane:

Alle træningssessioner skal iagttage det gældende forsamlingsforbud. Det vil sige, at en træningsgruppe inkl. træner ikke må overstige antallet i det gældende forsamlingsforbud.

Hvis man udnytter større arealer, hvor flere kan træne i forskellige grupper på det samlede areal samtidigt, må grupperne ikke samles, ej heller selv om de kan opretholde mere end 2 meters afstand. Grupperne må på intet tidspunkt blandes eller have noget med hinanden at gøre. Der må fx heller ikke være én træner, der styrer to træningsgrupper samtidigt.

Vi anbefaler, at fodboldanlægget indrettes i zoner. Dette gøres lokalt i foreningen eventuelt i samarbejde med kommunen. Der skal være minimum 4 kvadratmeter pr. person. Der må maksimalt være det antal personer i en zone inklusive træner/leder som det gældende forsamlingsforbud foreskriver.

Banemål:

- 11-mands bane = 105x68
- 8-mands bane = 68x52,5
- 5-mands bane = 40x30
- 3-mands bane = 21x13

Banerne skal være tydeligt afmærket, og der skal være klar afstand (minimum 2 meter) mellem hver bane – dette gælder hele vejen rundt. Det er vigtigt, at der er tilstrækkelig stor afstand mellem banerne til, at grupper på forskellige baner ikke kommer i nærheden af hinanden, så der ikke er risiko for at bryde reglerne om forsamlingsforbuddet. Det er den enkelte forening, der selv sørger for at vurdere og har ansvaret for at etablere tilstrækkelig afstand.

Det er fx tilladt at opdele en 11 mandsbane i fire 5-mandsbaner. Dette gælder også kunstgræsbaner.

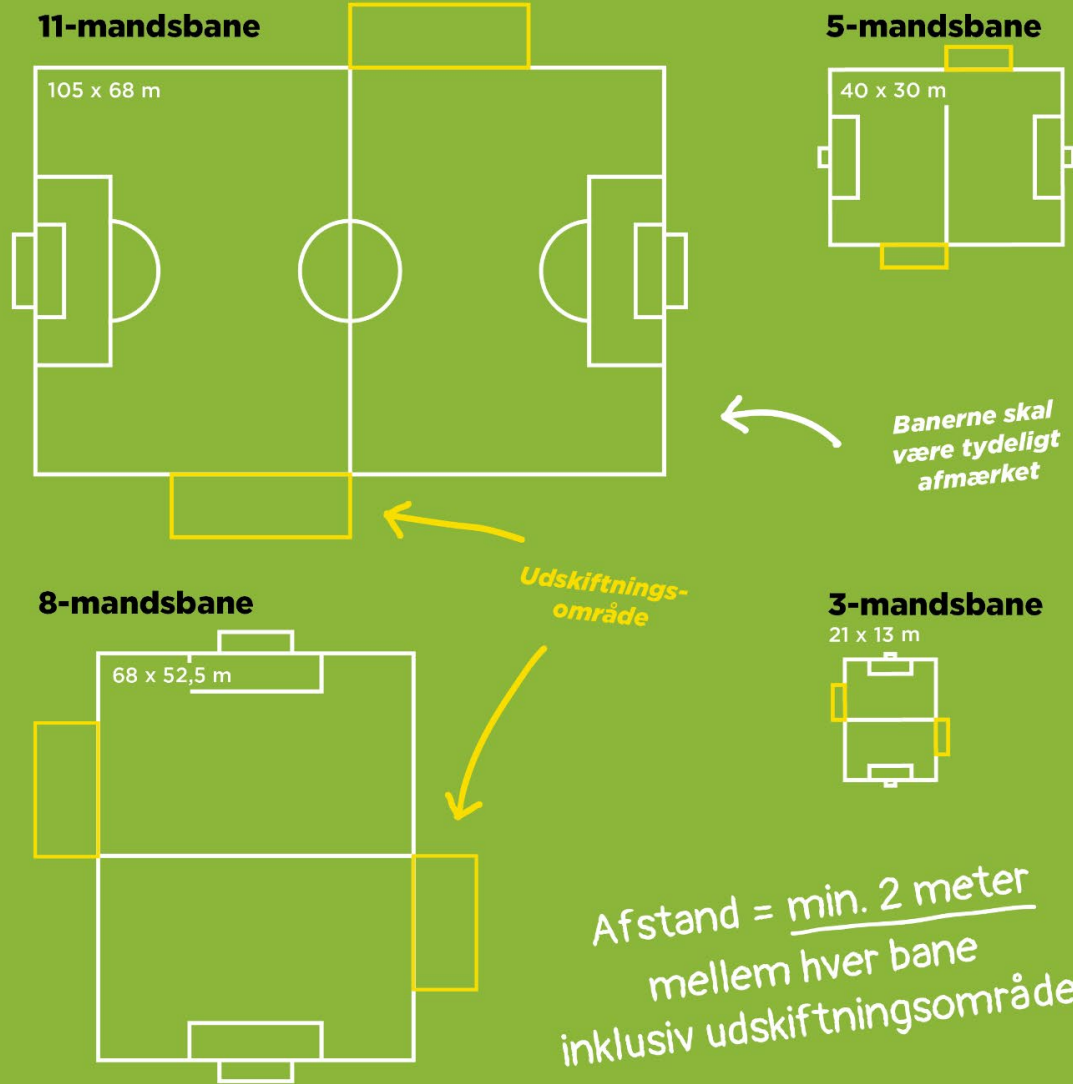
Til afmærkning kan anvendes kegler, toppe, snor, kridt eller anden tydelig markering, som klart afgrænser banen/zonen.

Opdateret den 7. januar 2021 (version 17)

Hvis der opholder sig personer i "buffer-zonerne" rundt om de afmærkede baner, kan anlægget risikere at blive opfattet som ét stort område med for mange mennesker forsamlet, så sørg for en meget tydelig afmærkning.

- ✓ Det er til enhver tid den arrangerende forening, der har ansvaret for, at alle regler overholdes.

Regler for zoneinddeling



Fodboldens corona-regler



Symptomer? Bliv hjemme!

Mød ikke op til træning eller kamp, hvis du har symptomer på Covid19. Det gælder også, hvis du bor sammen med eller har været i kontakt med en person, der er testet positiv.



Sprit af

Alle skal vaske eller afspritte hænder, inden træning/kamp går i gang. Alle materialer skal rengøres efter træning/kamp.



Husk forsamlingsforbuddet

Det gældende forsamlingsforbud skal altid overholdes (både spillere, trænere og evt. dommere og officials tæller med i en gruppe). Forskellige grupper skal være tydeligt adskilte og må ikke have noget med hinanden at gøre.



Begræns boldkontakt med hoved og hænder under træning

Det anbefales, at hovedstød og boldkontakt med hænder (eksempelvis indkast) begrænses mest muligt under træning.



Begræns kropskontakt

Undgå unødvendig kropskontakt - ingen highfive eller krammer.

