



Sørby Fodbold  
Kirkerupvej 16  
4200 Slagelse  
29 84 11 97  
svo@sorbyfodbold.dk



## Retningslinjer for fodbold i Sørby Fodbold

Opdateret den 21. maj 2021

Samfundet lukker efter hånden mere og mere op. Men corona-pandemien er stadig en del af vores hverdag og dermed også en del af vores alles fodboldtræning. Vi har nu opdateret vores retningslinjer i Sørby Fodbold så de passer til gældende retningslinjer fra myndighederne. Det er vigtigt at alle overholder disse retningslinjer. Kun hvis vi alle hjælper hinanden kan vi afvikle alle vores aktiviteter efter de gældende retningslinjer.

### 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:
  - Smittet person med symptomer: Fra 48 timer før personens symptomer startede og indtil 48 timer efter, at personens symptomer stoppede.
  - 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 2 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' skal man opføre sig som om, man er smittet, indtil man har fået [to negative testresultater](#).
- Personer som bliver testet positive for COVID-19 eller som er "nær kontakt" skal så hurtigt som muligt orientere ens træner samt klubben. Klubben kan kontaktes på ovenstående mail. Det gælder også familiemedlemmer, venner, tilskuere og andre som måtte havde været på fodboldanlægget.

## **Afvikling af træning**

### Dine opgaver som spiller

#### **Før træning**

- Spillere og frivillige i en risikogruppe skal være ekstra opmærksomme ift. deltagelse i aktiviteter i fodboldklubben.
- Det anbefales at spillere og trænere jævnlig bliver coronatestet, da det formindsker risikoen for smitte i klubben.
- Alle vasker hænder/spritter hænder af, inden træning/kamp starter.
- Hallen er lukket for omklædningsrum, der vil dog være mulighed for adgang til toiletter.
- Spillere der medbringer egne målmandshandsker skal sikre at de medbragte målmandshandsker er vasket inden hver træning.
- Hvis børn afleveres af deres forældre til træning, anbefaler vi, at forældrene kører hjem og kommer og henter barnet igen, når træningen er færdig.
- Når spillerne ankommer, skal de gå direkte hen i den zone på anlægget, hvor de hører til. Du kan under [Træningstider og baneoversigt på vores hjemmeside](#) se fordelingen af græsbanen.

#### **Under træning**

- Drikkedunke må ikke deles med andre.
- Undgå high fives, kram og kampråb tæt på hinanden af hensyn til smittespredning.

#### **Efter træning**

- Alle forlader fodboldanlægget efter træningen. Fodboldanlægget i Sørbymagle er hallens græsbaner, kunstgræsbanen.
- Hallen er lukket for omklædningsrum, der vil dog være mulighed for adgang til toiletter.
- Hvis en person der har været i klubben efterfølgende bliver konstateret smittede med COVID-19, skal personen så hurtigt som muligt orientere ens træner samt klubben. Klubben kan kontaktes på ovenstående mail. Det gælder også familiemedlemmer, venner, tilskuere og andre som måtte havde været på fodboldanlægget.

### Din træners opgaver

#### **Før træning**

- Spillere og frivillige i en risikogruppe skal være ekstra opmærksomme ift. deltagelse i aktiviteter i fodboldklubben.

- Det anbefales at spillere og trænere jævnlig bliver coronatestet, da det formindsker risikoen for smitte i klubben.
- Alle vasker hænder/spritter hænder af, inden træning/kamp starter.
- Kun træneren har adgang til boldrum og skal alene tage bolde, kegler m.m. ud til træning.
- Der vælges et sæt bolde og kegler, som kun bruges af det enkelte hold til alle træninger.

### **Under træning**

- Hver træner må kun have ansvaret for en gruppe. Hvis der er mere end 100 personer inkl. trænere. Skal holdet deles op der skal være en træner i hver gruppe.
- Vær altid opmærksom på at overholde det gældende forsamlingsforbud under træningen. Ifølge kulturministeriets retningslinjer skal hver person have minimum 4 m<sup>2</sup> under træning og der som minimum skal være afmærkede 2 meter mellem hver gruppe.
- Drikkedunke må ikke deles med andre.
- 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.
- Bruges der overtræksveste må der maksimalt være en person der bruger den enkle vest pr. træning.
- Grundet forsamlingsforbuddet må der ikke skiftes ud mellem grupper under træning, og grupper skal holdes separate, da der ellers er risiko for smittespredning på tværs af grupperne.
- Undgå high fives, kram og kampråb tæt på hinanden af hensyn til smittespredning.

### **Efter træning**

- Træneren vasker alle rekvisitter af med vand og sæbe efter brug, hvis de skal bruges indenfor 48 timer.
- Bruges der overtræksveste, skal disse altid vaskes efter brug, uanset hvornår de igen skal bruges.
- Træneren laver en liste med deltagerne til træningen, som opbevares til brug af smitteopsporing.

### **Afvikling af kampe og stævner**

- Udendørs kampe og stævner kan afvikles, så længe man overholder det gældende forsamlingsforbud. Vær her særligt opmærksomme på, at spillere, udskifttere, trænere, dommere, andre officials og tilskuere også tæller med under det gældende forsamlingsforbud. Med kampe eller stævner der arrangeres af Sørby Fodbold skal der altid beregnes to official fra klubben eller forbundet.
- Tilskuere til kampe er tilladt inden for de gældende regler om forsamlingsforbuddet. Der må maksimalt være 65 tilskuere til en 11-mandskamp og 75 tilskuere til en 8-mandskamp.
- Hvis der i et tilfælde samlet er mere en 100 personer, inkl. spillere, udskifttere, trænere, dommere, andre officials og tilskuere, er det alle personer der vil blive stillet til ansvar og kan risikere en bøde på kr. 2.500,- hver.
- Der må ikke indtræde nye hold på det afmærkede område for kampbanen, før alle har forladt området.

- Hilsen før og efter kampen er afskaffet under COVID-19.

## Afvikling af sociale aktiviteter

- Det anbefales at alle sociale aktiviteter udendørs i forbindelse med idrætsaktiviteter begrænses mest muligt
- Det anbefales at alle indendørs aktiviteter og overnatninger i forbindelse med idrætsaktiviteter udsættes på ubestemt tid.

Sørby Fodbolds retningslinjer tager udgangspunkt i de nationale retningslinjer fra Dansk Boldspil-Union (DBU): <https://www.dbusjaelland.dk/media/ivfnhati/protokol-for-dansk-fodbold-version-24-21-05-21.pdf>

# 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.

