



## Uppdaterade Rekommendationer

Svenska Handbollförbundet har givit rekommendationer som gäller från den 14:e December 2020.

Vassunda IF Handbolls Styrelse har gått igenom dem för att förtydliga riktlinjerna för vår verksamhet.

***Givet de generellt restriktiva rekommendationerna för att begränsa smittspridning vill Styrelsen upprepa att det står samtliga spelare, lagledare och föräldrar helt fritt att välja att ställa in eller avstå från deltagande i träning- eller match.***

## För samtliga gäller

- **Samtliga träningspass påbörjas 5 minuter efter ordinarie start-tid** för att undvika att spelare från olika lag möts
- **Laget ska lämna hallen omgående när träningstiden är slut** för att undvika att olika lag möts vid in- och utpassering
- Vid träning i CIK A-hall är huvudprincipen för de äldre lagen att inpassering sker via foajé-ingången (stora entrén) och utpassering via spelaringången
- stanna hemma när du är sjuk
- om du träffat och/eller bor med någon som är sjuk, läs Folkhälsomyndighetens anvisningar
- håll avstånd
- tvätta händerna ofta
- hosta och nys i armvecket
- undvik att röra ögon, näsa och mun

## För utövare födda 2005 och senare

- kan fortsätta att träna
- kan fortsätta att spela enstaka matcher inom ramen för ordinarie serieplanering

### **Styrelsens förtydliganden:**

- *Styrelsen uppmuntrar fortsatt att träning genomförs utomhus när så är möjligt*
- *Med enstaka matcher menas match enligt ordinarie serieplanering, givetvis i överenskommelse med motståndarlaget. OBS! Det åligger varje lag att sköta denna samverkan.*
- *Längre resor bör undvikas, medföljande vuxna kommer ej att kunna vara publik*
- *Träningsmatcher är ej tillåtna, endast match enligt gällande serieplanering*
- *Avstå från deltagande i läger, cuper och andra tävlingar som ligger utanför seriespel.*

## För utövare födda 2004 och tidigare, inkluderar seniorlagen

- ska ej spela match
- kan träna, vid träning tänk på att
  - håll avstånd
    - undvik övningar med mycket kroppskontakt, fokusera exempelvis på individuella teknikövningar och passningar
  - dela inte utrustning med varandra
    - boll räknas inte som utrustning
  - när det är möjligt, genomför aktivitet utomhus
  - undvik gemensamma omklädningsrum
  - res till och från aktiviteten individuellt

- utför aktiviteter i mindre grupper
  - åtta personer per grupp är normerande
  - grupperna bör vara så homogena som möjligt från tillfälle till tillfälle
  - då två eller flera mindre grupper tränar samtidigt bör träningsytorna vara tydligt avgränsade
  - grupperna hålls åtskilda vid in- och utpassering

**Styrelsens förtydliganden:**

*Styrelsen (och handbollförbundet) är medvetna om att denna bestämmelse från riksidrottsförbundet olyckligtvis splittrar lag i U16 serien, genom att spelare födda 2005 kan fortsätta spela matcher och träna med mindre restriktioner, medan spelare födda år 2004 ej kan delta i matcher och träna på samma villkor. Det är lagledarens och tränarens uppgift att i möjligaste mån hålla ihop och bygga laget, exempelvis genom träningar utomhus där hela laget kan delta.*

*Vid inomhusträningar gäller dock följande:*

- *All träning ska ske i grupper om max 8 spelare, håll gruppen så homogen som möjligt, dvs om möjligt samma grupp, från gång till gång*
- *Två grupper om 8 spelare kan träna samtidigt, träningen sker då på varsin planhalva utan sammanblandning av spelare och med samma grupp genom hela träningen  
Således kan max 16 spelare kan delta vid samma träningstillfälle inomhus.*
- *Vid in- och utpassering är det tränarens ansvar att grupperna hålls isär*

Styrelsen Vassunda IF Handboll