

---

# GUIDE TIL HÅNDTERING AF CORONA I VALLENSBÆK IF

---

(Sidst opdateret 21-01-2021)

## Indhold

Læsevejledning: .....	3
Indledning: .....	3
Corona Quickguide.....	4
Regler for gennemførelse af træning.....	4
Særregler for spillere over 21 .....	5
Regler for afholdelse af kamp.....	7
Regler for tilskuere til Kampe og træning.....	7
De generelle regler for tilskuere .....	7
Kamp på Valport 1 .....	7
Kamp på Valport 2 .....	9
Træning .....	9
Retningslinjer for hvis et hold har en spiller eller træner der er smittet med Corona.....	10
Udkast til brev til forældre/spillere hvor spiller har været i kontakt med smittede .....	11
Udkast til informationsbrev til årgangen ved Coronasmitte .....	12

## Læsevejledning:

Tekst med rødt, er det der ændret siden forrige opdatering.

Fokuser på de regler der er nødvendige for afholdelse af træning og kamp og benyt resten som et opslagsværk når I står i situationen.

Der er nogle forslag til informationer der kan sendes til spillere, modstandere m.m. i bestemte situationer. Dette er udelukkende for at forsøge at gøre det så nemt som muligt for jer, og det er valgfrit at benytte dem.

Quickguiden er beregnet til det hurtige overblik

Spørgsmål kan stilles til Rikke Klarskov Christensen på 24241533 eller rikkeogdennis@gmail.com

## Indledning:

Indholdet til denne vejledning bunde i de retningslinjer der kommer fra kommune og DBU, samt klubbens fortolkning her af. Jeg er ikke jurist, så bær over med mig. Er der noget i mine skriv der står uklart, så sig endelig til, så skal jeg prøve at præcisere det.

Og så den løftede pegefinger 😊

Vi har prøvet at lave reglerne så simple som mulige. Kan de ikke overholdes, risikere vi, at vi er nødsaget til at lave den mere restriktive.

Vi behøver ikke alle være enige i reglerne, eller synes det er logisk, men det er stadig vigtigt, at vi overholder dem, så vi kan passe bedst muligt på hinanden og det kan give bøde til træner, spiller, forældre m.m. på 2500,- pr person for overtrædelse af forsamlingsforbuddet eller i værste tilfælde at kommunen lukker for alt fodbold i klubben, fordi det ikke kan gennemføres forsvarligt.

Der henvises på et hvilket som helst givent tidspunkt til DBU og kulturministeriets Corona regler, som i som træner og leder bedes kende (start med at fokuser det for træning og kamp)

<https://www.dbu.dk/klubservice/fodboldens-corona-regler/>

Disse regler må gerne distribueres til forældre og modstandere.

God læsning

Rikke

## Corona Quickguide:

Det hurtige overblik. Se uddybningerne længere nede

Træning	Kampe
Ingen tilskuere	Alle tilskuere skal være siddende. Stående skal være udenfor hegnet til kunstbanerne På valport 1 skal de siddende opholde sig på fliserne bag ved det lave hegn På valport 2 skal de siddende opholde sig på tribunerne med en stol imellem sig. En sektion pr hold Generelt er det vigtigt at der ikke er klapstole på kunsttæppet. Ikke pga Corona, men fordi de ødelægger græstæppet. Det betyder også, at der ved 3, 5 og 8- mands ikke må være klapstole langs banens kanter selv om de er 1 meter fra sidelinjen, så længe de er inde på græstæppet
Materialer skal vaskes af og veste skal vaskes efter hver brug, og må kun benyttes af én spiller mellem hver vask Sprit hænder før og efter træning	Materialer skal vaskes af og veste skal vaskes efter hver brug, og må kun benyttes af én spiller mellem hver vask Sprit hænder før og efter Kamp
Der skal være mundbind inden i IC. Boldrummet tæller med til IC	Der skal være mundbind inden i IC. Boldrummet tæller med til IC
Markering af områder. Der må være 50 personer i et klart defineret område. Eks hver banehalvdel. Er det træning for personer over 21 må det kun være 10 personer Men kan definere sit område med kegler (en i hvert hjørne) eller kridtstreger	Maksimalt 50 inden for et klar defineret område. Spilles der på 2 baner ved siden af hinanden eks 2 8 mands kampe, skal der være afstand på 2 meter mellem banerne. Kan opmærkes med kegler. Der er ingen kampe for personer på over 21 i perioden frem til <b>13/12</b> Husk at definere det taktiske område med en kegle i hver side
Ved smitte følges vejledning sidst i denne skrivelse.	Ved smitte følges vejledning sidst i denne skrivelse.
Sørg for der en på årgangen der har sat sig ind i alle Coronareglerne og er ansvarlig for de overholdes	Sørg for der en på årgangen der har sat sig ind i alle Coronareglerne og er ansvarlig for de overholdes

## Regler for gennemførelse af træning **udendørs**

For spillere under 21 gælder der et forsamlingsforbud på 50 personer inkl træner, dommer m.m.

For spillere over 21 gælder der et forsamlingsforbud på 10 personer inkl træner, dommer m.m. indtil d. 22/11

Overskrides forsamlingsforbuddet kan dette give en bøde på kr 2500 pr person. Klubben dækker ikke en sådanne bøde.

Det er vigtigt, at man hele tiden har fokus på der maksimalt er 50 personer i en klart defineret område til ungdomstræning og maksimalt 10 personer i et klart defineret område for træning for personer over 21

Materialer skal stadig vaskes efter hvert træningspas.

Benyttes der veste må de kun benyttes af en spiller ved hvert træningspas og de skal vaskes mellem hvert træningspas.

Der sprittes hænder før og efter et træningspas

## Særregler for spillere over 21

Disse regler er nogle særregler der pt er gældende fra 26/10-2020 til og med 13/12-2020

For alle over 21 er der et forsamlingsforbud på 10 personer. Dette gør, at der i perioden ikke kan afvikles kampe, og at træning ikke kan gennemføres på normal vis, da der ikke må være mere en 10 personer i en træningsgruppe.

Er man samlet mere en 10 personer inkl spillere og træner er dette en overskridelse af forsamlingsforbuddet og kan medføre bøde på 2500 pr person. Klubben dækker ikke sådanne bøder. Så maksimalt 10 personer i et klart defineret område for træning for personer over 21

Spillere og trænere må kun indgå i en gruppe pr trænings. De må således ikke skifte gruppe undervejs. Ved stationstræning, skal træneren følge med en gruppe og må ikke blive ved stationen.

Der henvises til retningslinjerne fra DBU

<https://www.dbu.dk/klubservice/fodboldens-corona-regler/>

<https://www.dbusjaelland.dk/nyheder/2020/oktober/de-nye-corona-restriktioners-betydning-for-seniorfodbolden/>

I skal være særligt opmærksomme på hold, hvor der er spillere der både er under og over 21 år. Der er kommet følgende præcisering.

**HVAD GÆLDER FOR ET SENIORHOLD MED UDØVERE, DER PRIMÆRT ER UNDER 21 ÅR, MEN HAR ET PAR ENKELTE UDØVERE, DER ER OVER 21 ÅR? MÅ SPILLERE OVER OG UNDER 21 ÅR DELTAGE I SAMME TRÆNING?** ✕

Det må de gerne, men så gælder forsamlingsforbuddet på 10 personer. at 8 spillere over 21 år, ikke må deltage i samme træningsgruppe som 16 spillere under 21 år.

Voksne udøvere må ikke deltage i aktiviteter og arrangementer med over 10 personer til stede, uagtet om de resterende deltagere er omfattet af undtagelsen for idræts- og foreningsaktiviteter børn og unge op til og med 21 år. En undtagelse for dette er, hvis der er tale om forældre-/barnfodbold, hvor forældrene er en forudsætning for børnenes deltagelse.

## Regler for afholdelse af træning indendørs

Der må maksimalt være 50 personer i hallen under træning. Dette inkluderer spillere, trænere og eventuelt forældre. Vi anbefaler derfor der ikke tilskuere til træning. Skulle man på det enkelte hold vurdere at det godt kan lade sig gøre med tilskuere, er det vigtigt at disse er siddende.

Bruges der bander, skal disse sprittes af i toppen hvor spillerne holder, inden næste hold. Ved kampe/stævner er dette 1 gang i timen.

Materialer skal stadig vaskes efter hvert træningspas.

Benyttes der veste må de kun benyttes af en spiller ved hvert træningspas og de skal vaskes mellem hvert træningspas.

Der sprittes hænder før og efter et træningspas

## Regler for afholdelse af kamp

Der må maksimalt være 500 på anlægget samtidig, såfremt tilskuerne er siddende i afmærkede områder. Er der tilskuer der befinder sig uden for disse områder, både stående eller siddende annullere de forsamlingsforbuddet på 500 for hele pladsen. Hele området betragtes nu som et område hvor der maksimalt må være 50 personer. Det er derfor vigtigt at alle holder sig inden for afmærkede områder.

Afholdes der 2 kampe ved siden af hinanden samtidig skal der være 2 meter mellem banerne. Dette løses ved at man 1 meter på hver sin side af sidelinjen sætter en række kegler som nu udgør den nye sidelinje.

Sættes keglerne ikke betragtes begge baner som en stor bane og der må maksimalt være 50 personer i på denne bane og skulle uheldet være ude og der er en der er smittet med Corona blandt udøveren risikere man alle skal betragtes som nær kontakt (se afsnittet for smittede)

## Regler for tilskuere til Kampe og træning

De generelle regler for tilskuere:

Alle tilskuere skal være siddende. Stående tilskuere ophæver forsamlingsforbuddet, og alle inkl træner, spillere, dommer risikerer at kunne blive pålagt en bøde på 2500 pr person. Alle skal have en fast plads. Så samme stol til samme person under hele kampen/stævnet. Der skal være 1 meter mellem hver tilskuer, medmindre de i forvejen er "tæt kontakt". Alle tilskuere skal min være 1 meter fra sidelinjen.

Fra DBU: Tilskuerarealet bør være tydeligt afmærket.

Generelt er det vigtigt at der ikke er klapstole på kunsttæppet. Ikke pga. Corona, men fordi de ødelægger græstæppet. Det betyder også, at der ved 3, 5 og 8- mands ikke må være klapstole langs banens kanter selv om de er 1 meter fra sidelinjen, så længe de er inde på græstæppet

### Kamp på Valport 1

På valport 1 skal alle tilskuere befinde sig ude på fliserne siddende i medbragt stol og med 1 meter mellem sig medmindre man er de forvejen er "tæt kontakt". Ønsker tilskueren at stå, skal det foregå det udenfor hegnet

(på p-pladsen). Ved at sikre, at tilskuerne befinder sig ude på fliserne, er tilskuerarealet tydeligt afmærket og 1 meter fra sidelinjen, så I træner slipper for at tænke yderligere over det.

På baggrund af bestyrelsens tidligere erfaring, kan vi se at ikke alle kan overholde reglerne. Det har især være modstandernes tilskuere.

Så hvis man skal afholde en kamp, hvor det må formodes at der kommer mange tilskuere eks. Pokalkampe, topkampe, nedrykningskampe, kampe man har reklameret med på klubbens facebook, Vallensbæk portalen eller pga. modstanderklubbens generelle fantilknytning. er det vigtigt at en fra holdet foretager en adgangskontrol på, at de tilskuere der kommer ind på kunst 1 har en medbragt stol. Tilskuere uden stol, må ikke komme på kunst 1. Denne rolle må gerne uddelegeres til en forældre/tilskuer, men det er i sidste ende holdets ansvar. Foretages denne kontrol ikke, må der ikke være tilskuere på kunst 1. Meget frustration kan forbygges, hvis I gør det til en vane at skrive til modstanderne på forhånd.

Kan overnævnte regel ikke overholdes, vil klubben blive nødsaget til at forlange kontrollanter ved alle kampe, og det vil vi meget gerne undgå.

Følgende besked kan sendes til jeres modstander på forkant, så de er forberedt. Husk også at informere alle jeres forældre:

Hej

I har kamp mod os på xxxxxxx på Vallensbæks hjemmebane.

Alle tilskuere skal være siddende. Det er pt planen, at vi skal spille på vores kunstbane 1. Banen har desværre ikke nogen tribune med siddepladser. Jeres tilskuere skal derfor selv medbringe en stol og de skal under hele kampen være siddende jf DBU's regler for tilskuere. Jeres tilskuere skal opholde sig ude på området med fliser, bag det lave hegn. Klapstole og lignende må ikke opsættes på kunstgræsset.

Lige nu er det stadig muligt at benytte vores omklædningsrum. Det er dog ikke muligt at gå i bad. Husk mundbind, da der ikke er adgang til vores idrætscenter og omklædningsfaciliteter for personer over 12 uden mundbind

Mvh

Vallensbæk if

En anbefaling at man inden kampen får nogen til at ridse reglerne op for de fremmødte forældre. Det har vi selv praktiseret med succes med og ingen sure miner. Det er nemmere inden kampen end når bølgerne går højt.



## Kamp på Valport 2

På valport 2 henvises det til at tilskuerne er siddende på de fastmonterede sæder på tribunerne. Der skal tildeles en sektion til udehold og hjemmehold. Der skal være en plads mellem hver tilskuer, medmindre der er at betragte som "tæt kontakt" eller selv ønsker det. Ønsker man at sidde i klapstol, skal det være på fliserne eller ved siden af tribunerne, da klapstole ikke må befinde sig på kunsttæppet pga de skader kunsttæppet. Der må heller ikke være klapstole i området bag målet, da dette også benyttes til træning. Der skal være en meter mellem klapstolene. Sidder tilskuerne på tribunerne, er tilskuerarealet tydeligt afmærket og 1 meter fra sidelinjen, så I træner slipper for at tænke yderligere over det.

Hver af de 2 tribuner er opdelt i 2 sektioner. Er der flere kampe på kunst 2 samtidig, er der en tribune til hver halvdel og der tildeles en sektion til hvert hold

Hej

I har kamp mod os på xxxxxx på Vallensbæks hjemmebane.

Alle tilskuere skal være siddende. Det er pt planen, at vi skal spille på vores kunstbane 2. Til den bane er der nogle tribuner med siddepladser. Jeres forældre vil få anvist den ene, og skal under hele kampen være siddende jf DBU's regler for tilskuere. Husk eventuelt noget at tørre sædet med hvis det regner, da sæderne ikke er under halvtag. Vi beder dog stadig jeres tilskuere tage en stol med, hvis kampen skulle blive rykket til en af vores andre baner uden tribune. Klapstole og lignende må ikke opsættes på kunstgræsset.

Lige nu er det stadig muligt at benytte vores omklædningsrum. Det er dog ikke muligt at gå i bad. Husk mundbind, da der ikke er adgang til vores idrætscenter og omklædningsfaciliteter for personer over 12 uden mundbind

Mvh

Vallensbæk if

En anbefaling at man inden kampen får nogen til at ridse reglerne op for de fremmødte forældre. Det har vi selv praktiseret med succes med og ingen sure miner. Det er nemmere inden kampen end når bølgerne går højt.

## Træning

Der må fortsat ikke være forældre til træning. Dette skyldes mest antallet af deltager på træningsfaciliteterne hurtigt overskrider forsamlingsforbuddet, og at vi ønsker I som træner kan fokusere på spillerne og træningen i stedet for overholdelse af Corona regler

Vi anbefaler at forældre kun henter og bringer, men vi er klar over at dette kan give udfordringer især på de mindste årgange. Har må i trænere gerne henstille til at forældrene udenfor hegnet husker at der er et forsamlingsforbud på pt 10, og de risikere at overtræde dette. Dette påvirker dog ikke jer på banen, så længe de er udenfor hegnet. Når de ønsker at hente børnene igen, er det vigtigt de ikke tager opstilling i indgangen til kunstbanerne (der er blevet observeret flere gange) for på den måde bliver det svært at holde afstand.

## Retningslinjer for hvis et hold har en spiller eller træner der er smittet med Corona

Dyrker man idræt sammen med en, der er smittet med Corona, skal alle på banen (medspillere, modspillere, trænere og dommere) betragtes som nær kontakt. En af årsagerne til dette, er at man i fodbold ikke kan undgå fysisk kontakt med sine med/modspillere. Da man efter en kamp/træning, ikke kan sige hvem man har haft infight med, bliver alle deltagere ved kampen defineret som nær kontakt. Ved fysisk kontakt ophæves reglen om 1 meter i 15 minutter og sidestilles med at du har krammet en. Man bliver derfor "Nær kontakt". Du kan læse mere om retningslinjerne for personer med nærkontakt her.

<https://www.sst.dk/da/udgivelser/2020/til-dig-der-er-naer-kontakt-til-person-med-ny-coronavirus>

Reglen er fra personen der er smittet begynder at vise symptomer, skal der regnes 2 dage baglæns. Det betyder, at har man spillet sammen med/trænet/dømt en spiller der viser symptomer indenfor 2 dage før symptomerne opstår, er man det der hedder nær kontakt og man skal gå i isolation.

Eksempelvis. Begynder symptomerne mandag skal alle der har trænet/spillet/dømt personen lørdag og søndag betragtes som nær kontakt. Har man sidst trænet med personen fredag, er man ikke nær kontakt, men bør holde øje med om man selv udvikler symptomer.

Når man er nær kontakt og i isolation, må man ikke gå på arbejde, i skole, træning m.m. Er det en spiller fra en af de helt små årgange, må en forælder naturligvis godt gå i isolation med spilleren, men så gælder de samme isolationsregler for denne forældre.

På 4. og 6. dagen fra sidste smitte mulighed skal man lade sig testet. Ved første negative test må man komme ud af isolation. Bliver man først testet på 6. dagen, kan man nøjes med den test. Man må bare ikke komme ud af isolation før første negative test. **Man må ikke benytte quicktests**

**OBS!! Hvis man har været i nær kontakt med en person der er smittet med den engelske mutation af corona B117, skal man være i isolation i 14 dage. Man skal lade sig teste på 4. og 6. dagen for at sikre effektiv smitteopsporing, men man skal forblive i isolation uanset om test er positiv eller negativ. På 14. dagen for sidste mulige smittetilfælde, skal man testes og hvis den er negativ, må man komme ud af**

isolation. Man skal stadig være opmærksom på at forhindre smittespredning herefter. Man må ikke benytte quick test.

Det er vigtigt man oplyser læge og testcentre, at man er det der hedder nærkontakt, da man så kan bruge det til smitteopsporing, og det kan gå hurtigere med at få tider. Test kan bestilles på coronarover.dk

Du skal som træner hurtig tage kontakt til følgende:

- Spillerne der kan være udsat for smitten (udkast til brev længere nede)
- En generel information til årgangen
- Klubben. Du skal tage kontakt til Rikke Klarskov Christensen 24241533
- Modstandere, hvis der har været afholdt kamp
- Dommer, hvis der har været afholdt kamp
- Afdæk med den smittede spiller om det er ok, at spillerens navn bliver delt. Det anbefaler vi, da alle alligevel finder ud af det.

Det er vigtigt at følge op på spillernes testsvar, da de ikke må komme til træning/kamp før, de har fået første negative test. Medmindre andet er aftalt, ønsker klubben at blive holdt orienteret.

## Udkast til brev til forældre/spillere hvor spiller har været i kontakt med smittede

Vi har desværre konstateret et tilfælde af Corona på holdet

Vi prøver her at ridse retningslinjerne op så godt, vi kan. Hvis der er noget, der er uklart, så tag kontakt til XX, så håber vi, at vi kan svare og ellers skal I kontakte Corona hotlinen 70200233. I kan også læse mere om retningslinjerne på

<https://www.sst.dk/da/udgivelser/2020/til-dig-der-er-naer-kontakt-til-person-med-ny-coronavirus>

Spilleren er begyndt at udvise symptomer XXXdag. Da man skal regne 2 dage tilbage fra da symptomerne opstod, betyder det at alle drenge, der var til kamp/træning i xxxdags betragtes som nære kontakter.

I skal derfor gøre følgende:

1. Gå i selvisolation. Spiller/træner skal gå i isolation. Isolationen bør også være fra nærmeste familie.

2. Tag kontakt til skole/arbejdsplads og sig at I er at betragte som nærkontakt til en Coronasmittet
3. Få taget en Coronatest (kan bookes på coronaprover.dk). Spiller skal testes 2 gange med 2 dages mellemrum på 4 og 6 dagen. Det er først prøver taget fra 4 dage efter sidste smittemulighed og frem, der tæller. Bliver man først testet på dag 6 eller efter behøves kun 1 test. **Quick test kan ikke benyttes.**
4. Er svaret negativt ved første test, må man komme ud af isolation. Dog må man ikke have symptomer m.m. Husk at fortæl din træner om testsvaret uanset om den er positiv eller negativ.

**Husk at ændre brev og isolationstid, hvis den smittede var smittet med den engelske variant af corona. Så er isolationstiden 14 dage uanset negativ test på 4. og 6. dagen. Og man må først komme ud af isolation efter en negativ test på 14. dagen. Quick test kan ikke benyttes**

Uanset hvad, så husk at blive hjemme ved symptomer. Hold afstand og hav en god håndhygiejne.

Med venlig hilsen

Trænerteamet

## Udkast til informationsbrev til årgangen ved Coronasmitte

Vi har på årgangen en spiller der er blevet smittet med Corona. Spilleren er naturligvis gået i isolation. Smitten er konstateret xxx dag og spilleren er begyndt at udvise symptomer xxxdag

Vi har i trænerteamet kontaktet alle der i forbindelse med fodbold vil blive betragtet som nære kontakter og bedt dem gå i isolation og følge testvejledningerne.

Der er kun spillere og trænere der har været i kontakt med den smittede spillere der skal i isolation. Har du som spillere, træner, familie m.m. været i kontakt med en af dem med der er kommet i isolation fordi de har haft nær kontakt med den smittede, kræve det på nuværende tidspunkt ikke nogen ekstra foranstaltninger. Man altid velkommen til at lade sig teste. Dette bør dog tidligst foregå på 4. dagen efter man mistænker man kunne være udsat for smitte.

I betragtes ikke som nær kontakt, og dette er derfor udelukkende en information.

Træning og kampe vil for jer fortsætte vil som hidtil, medmindre der bliver meldt andet ud.

Uanset hvad, så husk at blive hjemme ved symptomer. Hold afstand og hav en god håndhygiejne.

Med venlig hilsen

Trænerteamet