

FODBOLDENS CORONA-REGLER

INDHOLD

Intro	1
Guidelines til klubbens bestyrelse	2
Generelle retningslinjer	3
Guidelines for afvikling af træning	4
Grafik: Regler for inddeling af baner	6
Guidelines for afvikling af kampe og stævner	7
Smitte med COVID-19.....	9
Grafik: Fodboldens corona-regler	11

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 man laver aktiviteter i fodboldklubberne.

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.
- ✓ Fodboldaktiviteter igangsættes kun, hvis klubbens bestyrelse er tryk ved, at aktiviteterne udøves med afsæt i Fodboldens Corona-regler.
- ✓ Bestyrelsen skal beslutte, at aktiviteter kan opstartes og skal løbende følge og evaluere organiseringen og eksekveringen.
- ✓ Det skal monitoreres, hvem der deltager i aktiviteter, da dette skal bruges til eventuel smitteopsporing.
- ✓ Klubben skal sikre tydelig skiltning med Fodboldens Corona-regler. [Plakaten kan downloades her.](#)
- ✓ **Reglerne for klubhuse opdateres hurtigst muligt. Vi afventer den endelige bekendtgørelse fra myndighederne.**
- ✓ **Toiletter, omklædningsrum og opbevaringsskure må holdes åbne for kortvarig brug, men ikke for anden ophold. Der må maksimalt være en person pr. 4 kvadratmeter gulvareal i fx et omklædningsrum. Hvis gulvarealet er mindre end 4 kvadratmeter, må der være en person til stede. Hurtig omklædning er tilladt under hensyntagen til kvadratmeterkravet. Det er ikke tilladt at tage bad i omklædningsrum, hvis man er mellem 18 og 69 år. Hvis der er tale om personer til og med 17 år eller personer over 70 år, må de gerne tage bad jf. retningslinjerne for indendørsidrætsfaciliteter.**
- ✓ Der skal sikres grundig rengøring af fælles kontaktpunkter og laves en plan for rengøring og desinfektion af kontaktpunkter såsom håndtag, vandhaner osv. Kontakt eventuelt kommunen herom.

Klubben anbefales at:

- ✓ **have en eller flere Corona-vejledere på anlægget, der kan sikre overholdelse af Fodboldens Corona-regler. Vedkommende skal gerne være tydeligt markeret fx med en gul vest.**
- ✓ etablere et trænerforum, hvor koordinering sikres mellem bestyrelsen og trænere/frivillige.
- ✓ lave forskudte træningstidspunkter, således at større forsamlinger og unødige interaktion ved skifte undgås.

Generelle retningslinjer

- ✓ Sundhedsmyndighedernes anbefalinger skal altid følges.
- ✓ ~~Det er på nuværende tidspunkt ikke tilladt at spille fodbold indendørs.~~
Kulturministeriets retningslinjer for indendørs idræt skal følges, hvis man spiller indendørs fodbold i denne tid.
- ✓ 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.
- ✓ I denne tid bør der ikke arrangeres sociale aktiviteter i forbindelse med idrætsaktiviteter.
- ✓ Det er til enhver tid den arrangerende forening af aktiviteten (træning eller kamp), der har ansvaret for, at alle regler overholdes.

Guidelines for afvikling af træning

Før træning

- ✓ Der vælges et sæt af bolde og kegler, som kun bruges af den enkelte gruppe under træningen.
- ✓ Når spillerne ankommer, skal de gå direkte hen i den zone på anlægget, hvor de hører til.

Under træning

- ✓ Træningen skal tilrettelægges således, at antallet af personer i en træningsgruppe/ til en træning holder sig under det gældende forsamlingsloft. I en gruppe tæller alle personer inkl. trænere, hjælpetrænere/assistenter og evt. tilskuere. Hver gruppe skal være tildelt egen zone og opholde sig heri under hele træningen.
- ✓ Grundet forsamlingsforbuddet må der ikke skiftes ud mellem grupper under træning, og grupper skal holdes separate, da der ellers er risiko for at samles for mange personer.
- ✓ Der skal altid være én træner eller voksen til stede pr. gruppe. Denne tæller med i forhold til forsamlingsloftet.
- ✓ Én træner må ikke have ansvaret for flere forskellige træningsgrupper.
- ✓ 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 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 man så vidt muligt følger myndighedernes afstandsanbefaling på 2 meter.
- ✓ Undgå high fives, krammere og kampråb tæt på hinanden af hensyn til smittespredning.

Efter træning

- ✓ Alle grupper forlader anlægget umiddelbart efter træningen er slut. Grupperne må ikke blande sig med hinanden.

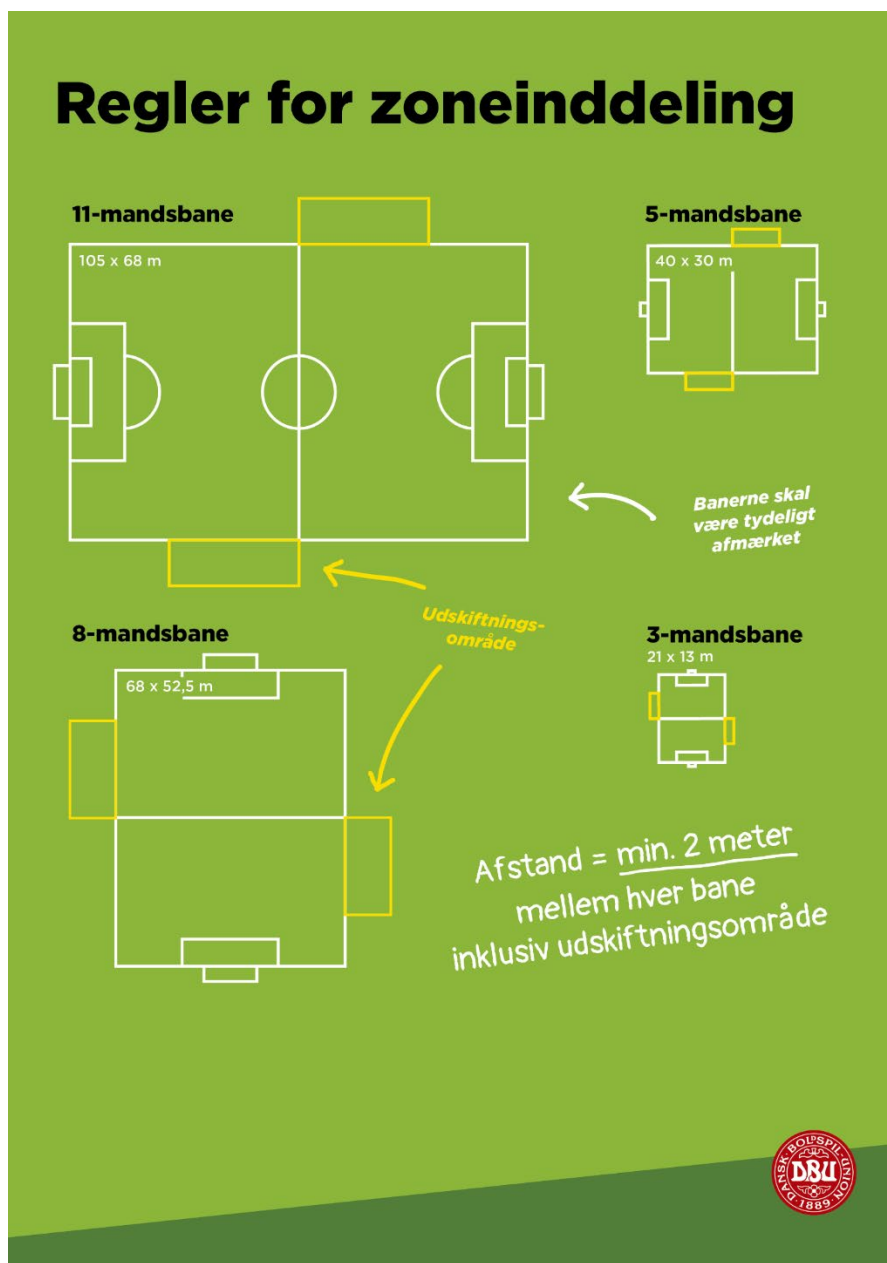
Retningslinjer til antal træningsgrupper og spillere pr. bane:

- ✓ Alle træningssessioner skal iagttage det gældende forsamlingsforbud. Det vil sige, at en træningsgruppe inkl. træner ikke må overstige antallet i det gældende forsamlingsloft.
- ✓ Hvis man udnytter større arealer, fx et helt fodboldanlæg, hvor flere kan træne i forskellige grupper på det samlede areal samtidigt, må grupperne på intet tidspunkt samles, blandes eller have noget med hinanden at gøre.
- ✓ 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 og evt. tilskuere som det gældende forsamlingsloft foreskriver.
- ✓ Banerne/zonerne skal være tydeligt afmærket, og der skal være klar afstand (minimum 2 meter) mellem hver bane/zone – 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 forsamlingsloftet. Det er den enkelte forening, der selv sørger for at vurdere og har ansvaret for at etablere tilstrækkelig afstand.
- ✓ Det er tilladt fx 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.
- ✓ 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, og at ingen opholder sig imellem banerne.
- ✓ Husk også, at hver træningsgruppe skal have en ansvarlig voksen eller træner, og at én træner ikke må styre flere forskellige grupper samtidigt.

Banemål til hjælp til opmærkning af jeres anlæg:

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

Grafik: Regler for inddeling af baner



- ✓ Udskiftningsområderne er kun nødvendige på baner, der skal bruges til kampafvikling.
- ✓ Sørg for at undgå interaktion på tværs af grupper - også ved ind- og udgange.

Guidelines for afvikling af kampe og stævner

- ✓ Udendørs kampe og stævner kan afvikles, så længe man overholder det gældende forsamlingsforbud. Vær her særligt opmærksomme på, at trænere, udskiftere, dommere, andre officials og tilskuere også tæller med under det gældende forsamlingsforbud.
- ✓ Det er tilladt at have tilskuere, så længe der samlet set ikke er forsamlet mere end 50 personer ved kampen/stævnet inkl. de aktive.
- ✓ Der skal laves to særlige afmærkninger i tilknytning til kampbanen, der tydeligt viser, hvor trænere og udskiftere skal opholde sig (Læs: udskiftningsområder – se grafik om baneinddeling ovenfor)
- ✓ Opvarmning for udskiftere kan foregå i de opmærkede udskiftningsområder eller i umiddelbar tilknytning dertil. Evt. på en tom opmærket bane. Man må ikke kunne opfattes som en del af en anden gruppe på anlægget.
- ✓ Der må ikke indtræde nye hold på det afmærkede område for kampbanen, før alle har forladt området. Dette for at sikre, at der på intet tidspunkt er for mange mennesker forsamlet.
- ✓ Der må gerne afvikles to kampe/stævner på samme fodboldanlæg, men det skal være separate arrangementer, og de skal være tydeligt adskilt fra hinanden.
- ✓ Ved afvikling af stævner gælder samme regler som ved afvikling af enkeltkampe. Dog må det samlede deltagerantal i en stævnegruppe ikke overstige det gældende forsamlingsforbud.
- ✓ Et fodboldstævne kan afvikles i flere stævnegrupper, så længe stævnegrupperne behandles som separate stævner. Det betyder, at der fx kan afvikles kampe for en stævnegruppe fra kl. 10.00-12.30, herefter kan der afvikles kampe for en anden stævnegruppe fra kl. 13.00-15.30. Endelig kan der så afvikles kampe i en tredje stævnegruppe, hvor der gerne må være gengangerhold fra de to stævnegrupper, der er afviklet tidligere på dagen. Hvis man har deltaget i en stævnegruppe tidligere på dagen, skal man dog have forladt området, inden man kan deltage i en ny stævnegruppe senere på dagen. Det vigtige er, at der aldrig er flere end forsamlingsforbuddet til stede på samme sted samtidig. Se formulering fra Politiet her: <https://coronasmitte.dk/nationale-tiltag/arrangementer-og-forsamlinger>
- ✓ De hold, der ikke spiller, skal opholde sig i umiddelbar nærhed af de andre hold til stævnet. De må ikke mikses med andet stævne på samme fodboldanlæg. Dommere, frivillige og andre officials må dog gerne være gennemgående og deltage i flere stævner med forskellige grupper.
- ✓ Hilsepligten før og efter kampen er afskaffet under Covid-19.

Opdateret den 20. april 2021 (version 21)

- ✓ Hvis ikke der er plads på kampbanen, skal der anvises særligt opvarmningsområde til dommeren/dommerne.

Smitte med COVID-19

- ✓ 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 minutter været tæt på en smittet person inden for 2 meter (f.eks. ved samtale)
- Man har 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.
- ✓ 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. 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.
- ✓ Kommunikér 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.

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.



SLUT