



Ishockeyklubben Stavanger
(Stavanger Hockey)
Postboks 616
N-4090 Hafrsfjord

post@stavangerhockey.no
www.stavangerhockey.no
Org.nr: 971340347

Prosedyrer for trening i Stavanger Ishall (covid-19)

- Personer som har luftveissymptomer eller andre symptomer på covid-19 er i karantene eller isolasjon, skal holde seg hjemme.
- Påvist smitte hos en spiller skal meldes til klubb ved daglig leder.
- God hånd- og hostehygiene og forsterket renhold må gjennomføres.
- Holde minst en meters avstand utenfor isen og redusere kontakt mellom personer også under trening der det er mulig. Personer over 19år må holde en meters avstand også under istreningen.
- Myndighetenes regler for smittevern, kommunale tilpasninger, idrettens særregler og spesielle regler for trening i Stavanger Ishall skal følges.
- Kun spillere, trenere og andre som er tilknyttet laget har tilgang til hallen. Antallet som omfattes av dette er som følger:
 - U7 – U9:
 - 1 voksen pr 10 barn utenfor is. 1 trener pr 9 spillere på is.
 - Maksimalt 45 spillere, men ikke mer enn 19 pr gruppe. (f.eks. 3 grupper á 15)
 - U10 – U11:
 - 1 voksen pr 15 barn utenfor is. 1 trener pr 12 spillere på is.
 - Maksimalt 45 spillere, men ikke mer enn 19 pr gruppe. (f.eks. 3 grupper á 15)
 - U12 – U14:
 - 1 voksen pr 20 barn utenfor is. 1 trener på 19 spillere på is.
 - Maksimalt 38 spillere, men ikke mer enn 19 pr gruppe (f.eks. 2 grupper á 19)
 - U15 og eldre:
 - 1 voksen pr gruppe utenfor is. 1 trener på 19 spillere på is.
 - Maksimalt 38 spillere, men ikke mer enn 19 pr gruppe (f.eks. 2 grupper á 19)

Antall trenere kan ikke være færre enn det som er nevnt over. Man kan imidlertid være flere trenere hvis dette er funksjonelt for aktiviteten.

- Det er tillatt å ta med en ekstra sliper inn i anlegget for lag/grupper som har behov for dette utover de personene som er nevnt i punktet over. Dette er ikke et krav, men man har mulighet til å ta med denne personen i tillegg ved behov. Sliper har kun tilgang til anlegget i samme tidsrom som laget har tilgang.
- Barmarkstrening kan ikke gjennomføres i anlegget, og utstyr kan ikke oppbevares i anlegget mens barmarkstrening gjennomføres selv om denne treningen skjer rett i forkant eller etterkant av istreningen.

Utstyrsrommet i kjelleren:

Utstyrsskapene i kjelleren vil være tilgjengelige fom 31.08.20. Her vil ansvarlig voksen være ansvarlig for sin gruppe. Nøkkelkortet til laget/gruppen vil fungere på døren fra parkeringshuset 13:50 – 22:30. Heisen vil være stengt.

- Maks 10 personer kan være i rommet samtidig.
- Man må overholde smittevernregler og holde avstand både i og utenfor rommet (i trappetårnet).

- Håndhygiene inn og ut av rommet.
- Man henter da utstyret i forkant av oppmøte ved hoveddøren 30 min før trening. Etter trening benytter man «bakre» utgang og setter utstyret tilbake med samme regler som nevnt over.
- Hvis flere lag kommer samtidig må ansvarlige voksne på involverte lag/grupper koordinere dette slik at det ikke blir ansamlinger i trappetårn osv.
- Døren inn må ikke bli stående åpen uten at det er tilsyn av ansvarlig voksen. Det er dermed ikke lov å sette kile i døren og la den stå åpen uten at noen er tilstede.

Før istrening:

- Laget/gruppen møtes utenfor inngangen til anlegget. Her er det inngangen ved de gamle kontorene i Stavanger Ishall som benyttes. Tidligst oppmøte er 40 minutter før trening, og det må da være en ansvarlig voksen til stede som påser at medlemmene av gruppen holder avstand og følger generelle smittevernregler.
- Laget/gruppen vil få tildelt 1-2 nøkkelt kort som vil være aktivert i forbindelse med det aktuelle laget/gruppens treninger. Man har tilgang til garderobe 30 min før trening.
- Laget/gruppen skal følges samlet inn i garderoben av ansvarlig voksen. Ansvarlig voksen påser at gruppen holder avstand og følger generelle smittevernregler.
- Det er maksimalt plass til 20 personer i en garderobe, og man får tilgang til 2 garderober ved behov. Utlevert nøkkelt kort vil også fungere på tildelte garderober. Antall kan overstige 20 hvis gruppene klarer å opprettholde avstand i garderoben. Dette vil først og fremst være aktuelt for de yngste lagene/gruppene.
- Man må overholde 1 metersregelen i garderoben.
- Håndhygiene må utføres før trening.
- Laget/gruppen blir i garderoben til man bli hentet av trener, og man går da korteste vei til isen. Er det andre personer i gangen, venter man til disse har passert før man går ut av garderoben.

Under trening:

- Maksimal gruppestørrelse er 20 personer (inkludert trener). Er det flere personer enn dette må man dele inn i grupper. Disse gruppene må holde 1-en meters avstand mellom seg gjennom treningen.
- Maksimalt antall på en isflate er 2 grupper på 20 personer, men man kan godt dele i mindre grupper, så lenge ikke maksimalt antall på isflaten overskrider 40 personer, og alle grupper må holde avstand til de andre gruppene. Hver gruppe må ledes av en voksen trener.
- Der antallet medlemmer i laget/gruppen er større enn det som er tillatt for trening, må man innføre et rotasjonssystem slik at antall treningsøkter blir likt for medlemmene over en periode.
- Det oppfordres til å minimere bruken av utstyr i denne perioden da dette skal rengjøres. Gruppen må selv sørge for renhold av utstyr før, under og etter trening i henhold til særiddrettens retningslinjer. Hver treningsgruppe er ansvarlig for å rydde rengjort utstyr på plass etter bruk.
- Alle spillere har med egen drikkeflaske som er fylt med vann hjemme. Drikkeflasken må merkes tydelig slik at det ikke er lett å ta feil.
- Ansvarlig voksen utenfor is har ansvar for å føre oppmøteliste. Lagene/gruppene skal benytte Spond der deltakerne/foresatte melder seg på til trening i forkant. Deltakere som ikke har meldt seg på, men som likevel kommer til trening, kan kun få delta hvis det er mulig ihht antall. Ansvarlig for oppmøtelistene må oppdatere Spond slik at oversikten her stemmer med de som er til stede. Trenere og de andre voksne som deltar må også legges inn i Spond. Ansvarlig trener er ansvarlig for gruppen ved eventuell smittesporing.
- Ansvarlig voksen utenfor is har overordnet ansvar for å etterse at spillere overholder gjeldende smittevernsregler under trening.
- Spyting er ikke tillatt.

Etter trening:

- Laget/gruppen går direkte til garderoben etter trening.
- Håndhygiene utføres etter trening.
- Ansvarlige voksne ser til at utstyr er ryddet og rengjort. Rengjøring skjer ved overflatebehandling av sprit. Man trenger ikke vaske pucker og dekk så lenge alle de som har berørt disse har brukt hansker.
- Laget/gruppen må være ute av anlegget 30 minutter etter at istreningen er avsluttet.
- Dusjene er stengt.
- Laget/gruppen forlater garderoben og går ut av anlegget samlet, ledet av en ansvarlig voksen.
- Når garderoben forlates sprayeres alle flater med desinfeksjon og tørkes av med papir slik at den blir klar til neste gruppe. Dette kan gjøres etter at spillerne har forlatt garderoben, men det er kun 15 minutter til neste gruppe disponerer garderoben.