

Tilbake til Rugby

PLAN FOR GJENNOMÅPNING AV RUGBYAKTIVITETER I NORGES RUGBYFORBUND

Før du starter Rugby-aktiviteter



1 Har jeg for øyeblikket noe av disse:
Symptomer på akutt luftveissykdom (inkludert hoste, sår hals eller pustebesvær) ELLER feber over 38 grader ELLER plutselig tap av lukt eller smak?

JA -> Ikke start trening, følg instruksjonene fra lokale helsemyndigheter:

NEI -> Neste spørsmål

2

Har jeg for øyeblikket COVID-19, eller hadde jeg det de siste 2 månedene, så vidt jeg vet?

JA -> Ikke begynne å trene, spør legen om / når du kan begynne

NEI -> Neste spørsmål

3

Har jeg en historie med hjerteproblemer eller andre eksisterende helseproblemer?

JA -> Ikke begynne å trene, spør legen om / når du kan begynne

NEI -> OK, du kan gå på trening som starter med fase 1



PREMISS

Begrensninger fra helsemyndighetene:

Max : 20

Fysisk avstand
Min: 1m

Baller og utstyr:
Følg direktiver fra Helsemyndighetene



PRAKSIS

Liten gruppe trening, maks 20 personer.
Ingen kontakt, hold en avstand på min 1m og 5 m når du løper bak en annen idrettsutøver.
Treningsgrupper er alltid de samme 10 personene (ingen blanding), for å unngå kryssforurensning.
Intensiteten og varigheten av treningsøktene må modereres. Maks 1 time, mindre enn 80% av Maks. hjertefrekvens.



FASE 1 MIN 1 UKE

Aktiviteter

Styrke, eksposivitet, kondisjon, stretching, teknikk, Individuelle ferdigheter, Taktisk trening, Individuell spark.
Spill som involverer disse ferdighetene.
Ingen pasninger, hver spiller med egen ball.
Når helsedirektoratet tillater kast av rugbyballer fa en spiller til en annen, så legg til: Passing, innkast



NB

COVID-19



10 DAGER

Dersom 1 person i gruppen får påvist COVID-19, må hele gruppen i karantene til symptomfrie i 10 dager.

Begrensning fra Helsemyndighetene:

Max : 20

Fysisk avstand:
Min: 1m

Baller og utstyr:
Skal ikke dele utstyr dersom dette innebærer risiko for smittespredning.

Øvelser i større gruppe, Ingen kontakt, hold en avstand på Min 1 m mellom enkeltpersoner. Hold en avstand på 5 m når du løper bak en annen idrettsutøver.

FASE 2 MIN 2 UKER

Styrke og kondisjon
Pasninger, spark, kaster ut Lineout (følg regler for sportsutstyr)
Ikkeangripspill, løpelinjer, alltid overholdelse av 1 meters regel.
Spill som involverer større grupper,

COVID-19



10 DAGER

Hvis 1 personer får diagnosen COVID-19, må hele gruppen i karantene.

Begrensning fra Helsemyndighetene:

30+

Fysisk avstand:
INGEN BEGRENSNINGER

Baller og utstyr:
INGEN BEGRENSNINGER

Treningsøkter for hele laget lett kontakt

FASE 3 MIN 2 UKER

Styrke og kondisjon
Passninger, sparkende, Liten og stor enhet med lett kontakt.

Touch rugby med fullt lag.

COVID-19



10 DAGER

Hvis 1 personer får diagnosen COVID-19, må hele gruppen i karantene.

Begrensninger fra Helsemyndighetene:

30+

Fysisk avstand:
INGEN BEGRENSNINGER

Baller og utstyr:
INGEN BEGRENSNINGER

Treningsøkter for hele teamet, Full kontakt, forberedelse til konkurranser.

FASE 4 MIN 2 UKER

Styrke og kondisjon
Passninger, spark, Lineout kaster (lineouts, scrums) med full kontakt.
Treningsspill med fullt lag.

COVID-19



10 DAGER

Hvis 1 person får diagnosen COVID-19, må hele gruppen i karantene

Begrensninger fra Helsemyndighetene:

50+

Fysisk avstand:
INGEN BEGRENSNINGER

Baller og utstyr:
INGEN BEGRENSNINGER

Treningssamlinger for hele lag, vennskapskamper, siste forberedelse til gjenstart av kamper eller seriespill

FASE 5 MIN 3-4 UKER

Trening med fullt lag uten begrensninger, kampforberedelse, Spille vennskapskamper .

COVID-19



10 DAGER

Hvis 1 person får diagnosen COVID-19, må hele gruppen i karantene

MERK: Overgangen fra den ene fasen til den andre er diktert av begrensningene satt av Helsedirektoratet. En ny fase kan ikke starte før de relevante begrensningene er opphevet eller tilpasset. Den faktiske varigheten avhenger av utviklingen av Covid-19 i løpet av uker og måneder.

Regler

Selv vurdering

Hver spiller, hver dag
Har jeg noe av dette:
Symptomer på akutt luftveissykdom (inkludert hoste, sår hals, kortpustethet) ELLER Feber over 38 grader ELLER plutselig tap av lukt eller smak. ELLER blitt diagnostisert med COVID-19
Hvis ja:
Ikke gå til trening / konkurranse. Følg råd fra lokale helsemyndigheter, informer trener

Hygiene

Spillerne må vaske eller desinfisere hendene før og etter hver økt, unngå å berøre ansiktet. Hoste eller nys i albuen. Hver spiller må ta med sin egen vannflaske, merket med navnet sitt.

Navnelister

På hver trening / konkurranse må klubben føre navnelister med e-postadresse og telefonnummer til hver tilstedeværende person. Det skal alltid være en tilstedeværende person som er ansvarlig for at regler overholdes.

Spiller Sikkerhet

Som alltid må spillersikkerhet forbli i sentrum for hver aktivitet, på trening og i konkurranse.

Infrastruktur

Klubber må samarbeide med sine lokale kommuner for å sikre at deres infrastruktur er tilstrekkelig tilpasset kravene fra NRF i hver fase av retur til spill. Spillerne må komme allerede skiftet før trening, og dusje hjemme etterpå.

Transport

Spillere bør gå, sykle eller bruke privat transport når det er mulig. Hvis det er nødvendig med offentlig transport, bør man unngå rush-tid.

Vedtatt av:
NRF

Takk til Suisserrugby for tillatelse til å kopiere retningslinjer.

NORGES RUGBYFORBUND
WWW.RUGBY.NO

#prøvogstopp

errea
OFFICIAL TECHNICAL SPONSOR