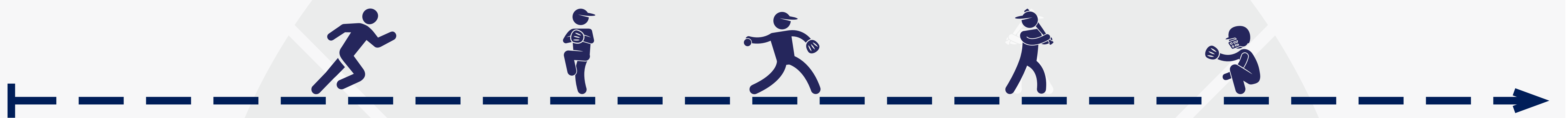


RETNINGSLINJER FOR TRENING OG ARRANGEMENT IBASEBALL OG SOFTBALL



Beskyttelsesutstyr/ Hygiene



BESKYTTELSE

Alle stiller i vasket treningstøy.
 Alle vasker/reenser hender grundig før og etter trening.
 Hver utøver har med personlig AntiBac.
 Hver utøver har med rent, personlig håndkle.
 Klubben har felles AntiBac/rengjøringsmiddel for utstyr og smitteflater, papirtørk e.l. for rengjøring av utstyr som benyttes av flere (balltre, baller, hjelmer), og munnbind til catcher og eventuelle dommere. Regelmessig desinfeksjon av hender under trening og konkurranse.



Utstyr



Personlig cap.
 Sportsbriller eller lignende anbefales.
 Personlig hanske, balltre, hjelm, og catcher-utstyr.
 Man kan låne utstyr av klubben, men primært for personlig bruk.
 Ved bruk av felles hjelmer, skal det benyttes cap under hjelmen og hjelmens overflate skal rengjøres mellom hver bruk.
 Ved bruk av felles balltre, skal håndgrep rengjøres før ny bruk.



UTSTYR



Organisering

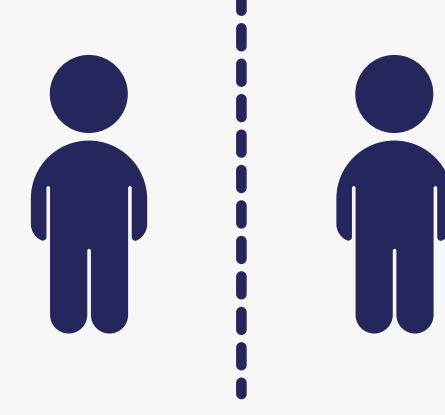


ORGANISERING

Ansvarlig arrangør kan organisere arrangement for opptil 200 personer.
 Ansvarlig for aktiviteten skal ha kontaktopplysninger til alle deltakere, og er ansvarlig for at retningslinjene blir overholdt.

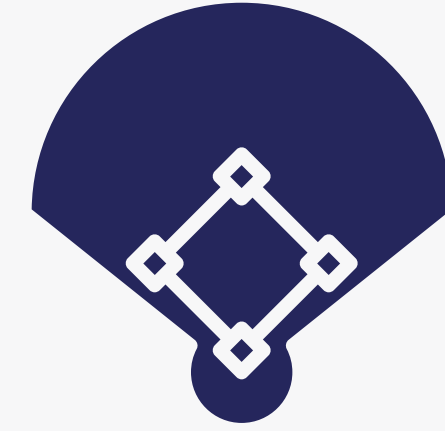


Følgende deltakerbegrensninger er gjeldende:
 Ansvarlig arrangør: maks 200 personer.
 For trening: maks 20 personer.



Minimum 1 m avstand.
 Man må unngå å oppholde seg nærmere hverandre enn 2 m i 15 min sammenhengende (nærkontakt).

Treningsdeltakerne kan deles inn i mindre grupper, f.eks.:
 Gruppe 1: 1B, 2B, 3B, SS
 Gruppe 2: Pitcher og Catcher
 Gruppe 3: LF, CF og RF



Utøverne bør unngå å bevege seg mellom gruppene på den enkelte trening.



Utøver bør kun bytte gruppe om utøveren har vært borte fra trening i minimum 10 dager. Man kan også lage egne grupper for hver posisjon, men det anbefales uansett ikke større grupper enn 5 personer.



Avstandsbegrensningene må overholdes, som er min. 1 m i kortere perioder. Nærkontakt er definert som avstand mindre enn 2 m i mer enn 15 min. sammenhengende, eller direkte fysisk kontakt.



Praksis



Batting cage/soft-toss/batting-tee:
 Kun personen som kaster ball eller setter ball i pitching-maskinen, bør samle sammen ballene. Primært skal man bruke personlig balltre, men ved bruk av felles balltre skal balltre rengjøres grundig mellom hver utøver.

Soft-toss/batting-tee:
 Ved soft-toss bør kun personen som kaster ballene, plukke opp ballene. Om man er tildelt egne baller, kan disse benyttes ved øvelse med batting-tee.



ØVELSER



Spill/Arrangement



Ball i spill bør byttes ut regelmessig og ren ball puttes inn. Ball som byttes ut rengjøres og tørkes før den settes i spill igjen

Scrimmage/arrangement:
 Pitch som ikke settes i spill men kun berøres av pitcher/catcher, behøver ikke byttes og rengjøres mellom hvert spill. Ball som settes i spill, byttes og rengjøres regelmessig. Ny, ren ball benyttes ved neste pitch.

Tag-play: Skal kun gjennomføres med ball i hanske, IKKE ball i hånd.

Pick-off: Kan kun gjennomføres ved bruk av safety-base ved siden av 1. base.



Run-down: Fysisk kontakt skal unngås og tag-play skjer med ball i hanske.

Ellers følges retningslinjene.

Baser: Rød safety-base på første base. Markert sikkerhetssone på 1 m diameter rundt 2. og 3. base. Ved spill på base skal man i størst mulig grad opprettholde minimumsavstand på 1 m.



Home plate: Batter bør unngå nedre del av batter's box. Catcher skal holde seg i catcher's box. Catcher kan benytte munnbind. Platedommer skal benytte munnbind, ha desinfeksjonsmiddel i ballbag, som bør deles med catcher når maske har vært fjernet.



SPILL SITUASJON



Høyrisikogrupper:



Man skal ikke delta på treninger ved feber (38 °C), forkjølelses- eller influensasymptomer (hoste, rennende nese), eller om man er i en risikogruppe.

Karantene:



Dersom 1 person i gruppen får påvist Covid-19, skal hele gruppen i karantene i 10 dager dersom det har vært nærkontakt.

