



RETNINGSLINJER FOR TRENING I BASEBALL OG SOFTBALL



Beskyttelsesutstyr/ Hygiene



BESKYTTELSE

Alle stiller i vasket treningstøy.
Alle vasker/reanser 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.
Klubben har papirtørk e.l. for rengjøring av utstyr som benyttes av flere (balltre, baller, hjelmer).
Munnbind til catcher.



Utstyr



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



Ved bruk av felles balltre, skal håndgrep rengjøres før ny bruk.



UTSTYR



Organisering



ORGANISERING

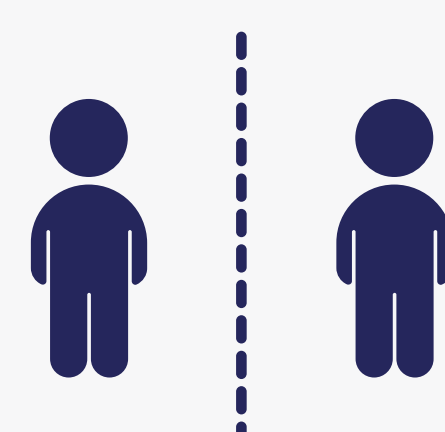
Ansvarlig person for aktiviteten skal ha fullt navn, telefonnummer og e-postadresse til alle deltakere, og anbefales å organisere disse i mindre grupper.



Treningsdeltakere: maks 20 personer.

Minimum 1 m avstand.

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



Deltakerne bør deles inn i mindre grupper f.eks.:

Gruppe 1: 1B, 2B, 3B, SS

Gruppe 2: Pitcher og Catcher

Gruppe 3: LF, CF og RF



Det anbefales ikke at utøverne beveger seg mellom gruppene på den enkelte trening.

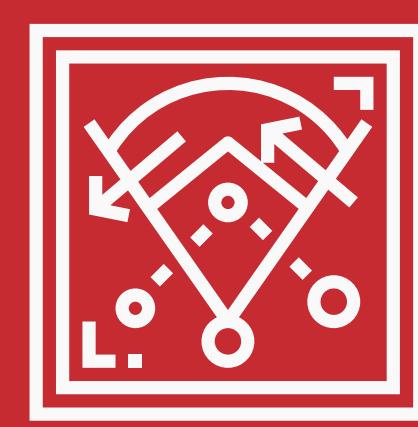
Utøver bør kun bytte gruppe om utøveren har vært borte fra trening i minimum 10 dager.



Man kan også lage egne grupper for hver posisjon, men det anbefales uansett ikke større grupper enn 5 personer.

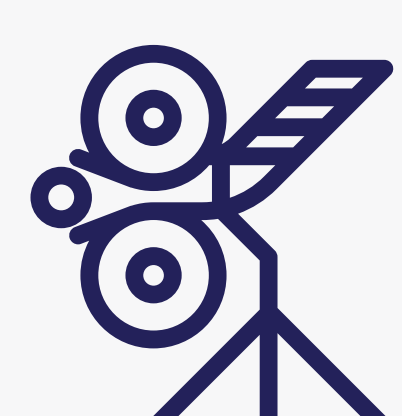


Avstandsbegrensningene må overholdes, som er min. 1 m i kortere perioder. Nærkontakt er definert som avstand mindre enn 2 m i mer enn 15 min. sammenhengende, eller direkte fysisk kontakt.



Praksis

Batting cage/soft-toss/batting-tee:



Kun personen som kaster ball eller setter ball i pitching-maskinen, 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 skal kun personen som kaster ballene, plukke opp ballene.

Om man er tildelt egne baller, kan disse benyttes ved øvelse med batting-tee.



ØVELSER



Spill

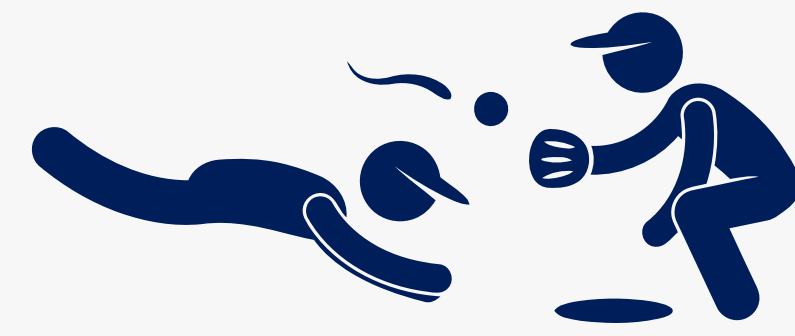
Bakke- og flyball-øvelser, og infield/outfield:



Ball i spill byttes ut etter hvert spill. Ren ball puttes inn. Ball som byttes ut rengjøres og tørkes før den kan settes i spill igjen.

Scrimmage: 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 etter endt spill. Ny ren ball benyttes ved neste pitch. Tag-play: kan 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: ikke tillatt



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 skal holde seg i øvre ende av batter's box. Catcher skal holde seg i catcher's box. Catcher benytter munnbind.



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 om det har vært nærkontakt.

