

# VFF F05 – Uppstart ”Cup Kommunal-året”



## Information & Tider

### Allmänt

Vi startar ”del 2” i distriktslagsverksamheten för F05 med sikte på Cup Kommunal där gruppspelen spelas i november 2021. Vi startar det hela med en samling som kommer innehålla lite träning och lite internmatch. Dessutom håller vi ett inledande videomöte.

### Videomöte

Dag:	Torsdag 15/10
Tid:	19:00-ca 19:30
Syfte:	Genomgång av övergripande upplägg för det kommande året. Lite runt hur vi vill spela fotboll (ni kommer få utskick som vi följer upp). Schema för kvällen den 19/10 samt möjlighet att ställa frågor.
Länk:	Länk och vidare information om videomötet (vilket kommer hållas i Microsoft Teams) skickas ut i separat mejl.

### Träning

Dag:	Måndag 19/10
Samling:	17:55 Läktaren, Iver Arena (Pontus Widéns väg 5, 722 23 Västerås)
Träning:	18:30-ca 20:45. Iver Arena
Upplägg:	Träning ca 45 minuter + spel/internmatch 2x30 minuter

### Utrustning till träningar och kom ihåg!

- Ta med egen komplett fotbollsutrustning. Målvakter tar med handskar och ev övrig personlig målvaktsutrustning.
- Kläder efter väder. Hela samlingen sker utomhus så ha ordentligt med varma kläder.
- Underlaget är konstgräs.
- Kom ombytt och klar. Ombytes/duschköjligheter finns EJ.
- Se till att ta med egen, namnmärkt, vattenflaska.
- Vi ser till att hålla rekommenderade avstånd så långt det är möjligt.
- Ha med något att få i er under/efter träningen. Det blir en ganska lång kväll.

### **Att tänka på**

Till varje samling med Distriktslaget vill vi att du kommer väl förberedd vilket innebär att du; är i god fysisk form, är utvilad, har haft rätt kostintag i god tid före match och träning, har med dig rätt utrustning, kommer med rätt inställning till fotbollsaktivitet.

### **Ingen publik**

Med gällande riktlinjer kring Covid-19 har vi tyvärr inte möjlighet att släppa in publik på arenan vid den här samlingen. Endast spelare & funktionärer får vistas på arenan under samlingen. Det är mycket tråkigt men vi måste alla så klart anpassa oss efter rådande omständigheter.

Det kan bli aktuellt med ett begränsat antal olika funktionärsuppdrag under samlingen, vänligen meddela DFK Bosse Eriholm om du är intresserad av att hjälpa till.

### **Frågor eller förhinder**

Eventuella frågor eller förhinder riktas till DFK Bosse Eriholm.

### **Med vänliga hälsningar:**

#### **Bosse Eriholm**

Distriktsförbundskapten F05  
Västmanlands Fotbollsförbund  
Tfn (mobil): 070-536 28 28  
E-post: [bosse.eriholm@hotmail.com](mailto:bosse.eriholm@hotmail.com)

#### **Jörgen Nyberg**

SU Spelarutbildningsansvarig Flick  
Västmanlands Fotbollsförbund  
Tfn (mobil): 010-476 48 37  
E-post: [jorgen@vff.se](mailto:jorgen@vff.se)



## Covid-19 – Riktlinjer VFF

### Träning och match

- Den som är sjuk, även med milda symtom, ska inte delta i några aktiviteter alls. Insjuknar man i samband med aktivitet ska man gå hem direkt.

Meddela ev frånvaro i så god tid som möjligt till DFK Bosse Eriholm,  
Mail: [bosse.eriholm@hotmail.com](mailto:bosse.eriholm@hotmail.com). Tel: 070-536 28 28

- Byt om hemma före och efter aktiviteten.
- Handhälsning och kramar, vid t.ex. målfirande, bör undvikas.
- Dela inte vattenflaskor, handdukar, kläder, etc med andra.

### Publik

- Tyvärr har vi inte med gällande riktlinjer möjlighet att ta in publik i samband med denna samling. Endast spelare & funktionärer får vistas inne på arenan under samlingen.
- Det kan bli aktuellt med ett begränsat antal olika funktionärsuppdrag under samlingen, vänligen meddela DFK Bosse Eriholm om du är intresserad av att hjälpa till.

### Resor

- Endast symtomfria personer ska resa till och från samlingen, Folkhälsomyndighetens rekommendationer för resande ska följas.
- Välj i första hand resealternativ som innebär att trängsel och närkontakt med andra kan undvikas.

*\* Personer med symtom ska stanna hemma till och med två dagar efter tillfrisknande. Vid bekräftad Covid-19 ska det dessutom ha gått minst sju dygn med symtomfrihet innan återgång till fysisk aktivitet.*