



Innetrening for barneparti på skolen

Nordstrand Turn vil tilrettelegge aktivitet i samsvar med relevante anbefalinger fra offentlig helsemyndigheter, NIF og NGTF. Vi skal være trygge på at aktiviteten vår ikke bidrar til økt smitterisiko. Retningslinjene for innetrening i regi av Nordstrand turn må godkjennes av deltakere før vi holder trening. Vi forventer at alle setter seg inn våre retningslinjer.

Retningslinjer:

Ingen personer med symptomer på coronavirus (COVID-19) får lov til å møte på trening. Dette inkluderer tegn som feber, sår hals, rennende nese, hoste, nedsatt smak og luktesans, hodepine, muskelsmerter, nedsatt allmenntilstand, eller andre symptomer som kan gi mistanke om infeksjon av COVID-19. Hvis man har vært smittet av coronaviruset kan man ikke møte på trening før man er friskmeldt av lege. Vi ber alle overholde gjeldene regler for karantene/isolasjon.

Oppmøte

Hvert parti må vente ute til man slipper inn på skolen. Trener kommer ut og henter hvert parti ved inngangen. Vi har faste grupper og fører oppmøteprotokoll på alle som er til stede (i tilfelle smittesporing). Dette lagres i 14 dager. Det er kun tilsyn, utøver, trener og leder som slipper inn i gymsalen. Øvrige personer krever særskilt godkjenning. En foreldre kan følge lekepartibarn inn hvis nødvendig, men må unngå trengsel og vente med å gå inn til man blir hentet ved inngangen ute. Husk evt munnbind! Treningstiden blir noe avkortet pga dette.

Regler under trening:

- Alle garderober er stengt og toalett benyttes kun ved nødstilfelle. Det vil evt være ekstra renhold etter toalettbruk. Da får man utstyr (klorinspray) av trener
- Barna kan sikres av trener hvis behov. Alt utstyr kan brukes
- Utøvere kan ha med egen liten Antibac og ha med fylt drikkeflaske hjemmefra. Trener har også antibac til å bruke
- Det skal være gode hygienerutiner i forbindelse med aktiviteten
 - Utøvere/trener er pålagt håndvask før og etter trening samt etter toalettbesøk
 - Man møter ferdig skiftet i treningstøy. Treningstøy vaskes til hver trening
- Trener og deltaker skal sørge for at aktiviteten utøves i samsvar med retningslinjene
- Etter endt trening må man forlate bygget før nye slippes inn.
- Vi oppfordrer til at utøver ikke benytter kollektiv transport til trening

Generelle smittevernsregler: Se www.FHI.no

Bryter man retningslinjen vil man ikke kunne delta på treningene.