



Innetrening – regler for utøver i hallen

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. 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 allmentilstand, hodepine, nedsatt smak og luktesans, muskelsmerter 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. Alle ber alle overholde regler for karantene/isolasjon. Ved gjennomgått luftveisinfeksjon kan man møte opp når man har vært uten symptomer i et døgn.

Oppmøte

Hvert parti må vente ute til man slipper inn i hallen. Vi har faste grupper og fører oppmøteprotokoll på alle som er tilstede (i tilfelle smittesporing). Dette lagres i 14 dager. Det er kun tilsyn, utøver, trener og leder som slipper inn i anlegget. Øvrige personer krever særskilt godkjenning.

Regler under trening:

- Aktivitet med fysisk kontakt begrenses, men barna kan sikres av trener ved behov
- Bruk av utstyr og grop er lov. Vi bruker også matter i gropa som vi kan vaske
- Treningsapparat i speilsalen er stengt
- Utøvere må ha med: Egen liten antibac og evt egen pose til magnesium. Magnesium får man i hallen
- Det skal være gode hygienerutiner i forbindelse med aktiviteten
 - Utøvere/trener er pålagt håndvask før og etter trening
 - Antibac på før og etter trening, øvelse/ ved bytte av apparat
 - Man møter ferdig skiftet i treningstøy. Treningstøy vaskes til hver trening
 - Ha med fylt drikkeflaske hjemmefra
- Trener og deltaker skal sørge for at aktiviteten utøves i samsvar med retningslinjene
- Garderober er åpne, men vi bruker ikke dusj og har ekstra renhold på toaletter
- Etter endt trening må man forlate bygget før nye slippes inn
- Foresatte kan ikke komme inn i hallen
- Utøver skal ikke gå rundt i hallen, hente utstyr etc men følge instruksjoner fra trener
- Vi oppfordrer til at utøver ikke benytter kollektiv transport til trening

Generelle smittevernregler: Se www.FHI.no

Bryter man retningslinjen vil man ikke kunne delta på treningene.