



Innetrening – lekeparti i speilsalen

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 allmenntilstand, tap av smak og luktesans, hodepine, 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 må overholde regler for karantene/isolasjon

Oppmøte

Hvert parti må vente ute til man slipper inn i hallen. 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 anlegget. Øvrige personer krever særskilt godkjenning. En forelder kan følge lekepartibarn inn og se på treningen hvis behov, men må unngå trengsel. Hold 1-2 meter avstand og husk munnbind! Treningstiden blir noe avkortet pga dette.

Regler under trening:

- Barna kan sikres ved behov av trener og bruk av utstyr er tillat
- Utøvere kan ha med egen liten antibac, men vi har også i hallen
- Det skal være gode hygienerutiner i forbindelse med aktiviteten
 - Utøvere/trener er pålagt håndvask før man kommer på trening og etter trening
 - Antibac på før og etter trening/ ved bytte av apparat
 - Man møter ferdig skiftet i treningstøy. Treningstøy vaskes til hver trening
 - Ha evt med fylt drikkeflaske hjemmefra
- Trener og deltaker skal sørge for at aktiviteten utøves i samsvar med retningslinjene
- Garderober er åpne og vi har ekstra renhold på toaletter
- Etter endt trening må man forlate bygget før nye slippes inn
- 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.