



Smittevernregler

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 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. Vi forventer også at alle overholder regler for karantene/ isolasjon.

Oppmøte

Hvert parti må vente ute til man slipper inn i hallen. Vi 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.

Regler under trening:

- Barn kan sikres av trener. Barn trenger ikke holde avstand, men voksne holder 1-2 meter avstand innendørs under trening
- Alle må ha med joggesko/utetøy ved oppholdsvær slik at vi har mulighet for noe utetrening
- Bruk av grop er lov og vi bruker matter som vaskes jevnlig
- Treningsapparat i speilsalen er stengt for store grupper. Utøvere som har tillatelse sørger for at apparat/utstyr sprites etter bruk
- Det skal være gode hygienerutiner i forbindelse med aktiviteten
 - Utøvere/trener er pålagt håndvask før og etter trening, samt toalettbesøk
 - Antibac på før og etter øvelse/ ved bytte av apparat
 - Man møter ferdig skiftet i treningstøy. Treningstøy vaskes til hver trening. Voksne kan gjerne ha med ekstra skift ved behov og et lite håndkle
 - Ha med fylt drikkeflaske hjemmefra
- Trener og deltaker skal sørge for at aktiviteten utøves i samsvar med retningslinjene
- Garderober med dusj er åpne, men forutsettes at smittevern ivaretas. Vi har ekstra renhold på toaletter og garderober
- 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.