

KORONAVETTREGLER, LACROSSE

Oppdatert 3. september

1

Følg alltid nasjonale og regionale/kommunale helsemyndigheters og Idrettsforbundets retningslinjer og anbefalinger. Bruk sikre kilder til informasjon og sjekk **helsenorge.no** og **idrettsforbundet.no**.

2

Vær ditt ansvar bevisst. Dine valg og handlinger er ditt ansvar, din oppførsel kan redde liv. Er du ikke 100% i form eller er du i karantene, hold deg hjemme.

3

Tren smart, og gjennomfør treningen innenfor gjeldende retningslinjer og begrensinger.

- 1 meters avstand og maksimum 20 personer i hver gruppe.
På en full bane kan man være flere grupper. Skal flere grupper trene samtidig skal banen fysisk deles opp med eksempelvis kjepler og sørge for god avstand mellom gruppene.
- Full oversikt med navn og kontaktinformasjon på hvem som har deltatt på trening. Listene skal lagres.
- Tilgang til å vaske hender med såpe før, under og etter trening.
- Håndsprit skal være tilgjengelig også ved banen.
- Ingen kroppskontakt eller berøring.
- Vask alt brukt utstyr før og etter trening, helst også mellom økter.
- Ikke benytt felles garderober/dusjanlegg som lag, men toaletter kan være åpne.
- Etabler gode renholdrutiner for fellesarealer som toaletter.
- Ikke spytt på banen, unngå å berøre ansiktet og host i armkroken.

4

Personer som er smittet med Covid-19, sitter i karantene, har symptomer på luftveisinfeksjon, viser tegn på sykdom, eller ikke følger de instruksjoner klubben gir for utøvelse av aktiviteten, får ikke delta i treningen. Dette gjelder også for trenere.

5

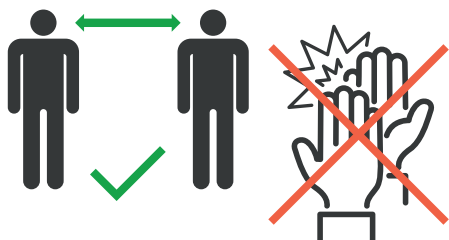
Unngå, så godt som mulig, å benytte kollektiv transport til og fra trening og lagmøter.

6

HOLD AVSTAND OG VASK HENDENE!

KORONAVETTREGLER FOR TRENING LACROSSE

Oppdatert 3. september



MINIMUM 1 METERS AVSTAND
INGEN KROPPSKONTAKT



GOD HÅNDHYGIENE!
VASK HENDER FØR, UNDER
OG ETTER TRENING



MAKSIMUM 20
PERSONER I GRUPPE
1 TRENER PER GRUPPE

Tilstede på trening:

Camilla Collett
Bjørnstjerne Bjørnson
Harry Hole
Taylor Swift
Virginia Woolf
Wade Wilson

FULLSTENDIG OVERSIKT MED
NAVN OG KONTAKTINFO OVER
DELTAGELSE PÅ TRENING



VASK ALT AV UTSTYR FØR,
UNDER OG ETTER TRENING



PERSONLIG UTSTYR
SKAL IKKE DELES

Følg alltid nasjonale og regionale/kommunale myndigheters retningslinjer og anbefalinger. Bruk sikre kilder til informasjon og sjekk **helsenorge.no** og **idrettsforbundet.no**

INFORMASJON TIL KLUBBER VED AKTIVITET LACROSSE

Oppdatert 3. september

-  Det er deres ansvar som klubb å tilrettelegge for at smittevernreglene overholdes.
-  Hold dere alltid oppdatert på nye retningslinjer, og bruk sikre kilder for informasjon. **helsenorge.no** og **idrettsforbundet.no** - **Les smitteveilederen for idretten!**
-  Det er deres ansvar som klubb å sørge for at aktiviteten dere tilbyr og arrangerer gjennomføres på en trygg og god måte. Dere må informere og rettlede trenere og lagledere, og sørge for at de har kunnskapen de trenger for å kunne gjennomføre treningene sikkert.
-  Det skal være minimum én ansvarlig person (arrangør) til stede under trening. Vedkommende har ansvar for å ha full oversikt med navn og kontaktinformasjon på samtlige (alle grupper) som deltar på treningen, slik at man ved smitte enkelt kan spore og varsle.
-  Garderober skal ikke benyttes, men det må være tilgang til vask, håndsåpe, tørkepapir (engangs) og/eller håndsprit. Klubben har ansvar for at vask av fellesarealer og berøringsflater etter trening/bruk gjennomføres, slik at god hygiene opprettholdes.
-  Dersom personlig utstyr (hjelmer, stick, hansker, pads, o.l.) skal brukes, må dette være ditt eget. Personlig utstyr skal ikke deles.
-  Man kan trene i grupper på 20 personer. Har man store arealer til disposisjon, f. eks en full fotballbane, kan man være flere grupper på banen samtidig. Banen skal da fysisk inndeles, og det skal være god avstand mellom gruppene. Gruppene skal være faste, og satt igjennom hele perioden.
-  Man skal til enhver tid opprettholde minimum 1 meter avstand mellom samtlige deltagere, det skal ikke foregå berøring mellom noen personer.
-  Alt av felles og personlig utstyr skal vaskes før, under og etter trening, med såpe og lunkent vann. Det er viktig at det blir satt av tid og at det legges til rette for hygienetiltakene.
-  Arrangementer utover treninger eller lagmøter skal kun arrangeres av forbundet eller med samtykke fra forbundet. Arrangementer opptil 200 personer er tillatt ved samtykke fra forbundet.
-  Klubben skal oppfordre sine spillere og trenere til ikke å benytte kollektivtransport til og fra trening, hvis det er mulig å unngå.
-  Unngå kontakt med felles utstyr, f. eks lacrosseballer. Plukk opp ballen med sticken.
-  Hjelmen skal helst beholdes på under hele treningen. Sørg for å ha med en drikkeflaske som tillater å drikke gjennom facemasken. Samme anbefaling gjelder ved bruk av tannbeskyttelse. Dersom du må ta av hjelmen eller ut tannbeskyttelsen, husk å vaske/desinfisere hendene.