

KORONAVETTREGLER FOR ALL TRENING I LACROSSE

26.02.2021

- ★ Personer som er 20 år eller eldre kan kun trene sammen utendørs og med 1 meter avstand til hverandre til enhver tid. Kontakt er ikke tillatt. Personer som er 19 år eller yngre kan trene sammen som normalt.
- ★ Det er deres ansvar som klubb å tilrettelegge for at smittevernreglene overholdes.
- ★ Personer som har symptomer på luftveisinfeksjon, holder seg hjemme til symptomene er borte. Vi anbefaler at klubbene stiller kontrollspørsmål ved ankomst på trening.
- ★ Hold dere alltid oppdatert på nye retningslinjer, og bruk sikre kilder for informasjon. helsenorge.no og idrettsforbundet.no - Les smitteveilederen for idretten! **MERK: lokale myndigheter kan pålegge særskilte restriksjoner basert på smittesituasjonen i området.**
- ★ 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 kan benyttes, men her er det viktig å holde 1 meter avstand.
- ★ Håndvask skal tilgjengeliggjøres, håndsprit kan brukes der håndvask ikke er tilgjengelig.
- ★ Dersom personlig utstyr (hjelm, 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 deles inn fysisk, og det skal være god avstand mellom gruppene. Gruppene skal være faste, og satt igjennom hele perioden.
- ★ Alt av felles og personlig utstyr skal vaskes før 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.
- ★ Klubben skal oppfordre sine spillere og trenere til ikke å benytte kollektiv transport til og fra trening, hvis det er mulig å unngå.
- ★ 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.