

# KORONAVETTREGLER FOR TRENING I CHEER

14.04.2021

## GENERELLE RETNINGSLINJER SOM GJELDER ALLE PERSONER UANSETT ALDER

- ★ Idrettsaktivitet skal skje i samsvar med nasjonale og lokale retningslinjer. **Merk at lokale myndigheter kan pålegge særskilte restriksjoner basert på smittesituasjonen i området. [Se nasjonal veileder for idretten her \(link\).](#)**
- ★ Personer som har symptomer på luftveisinfeksjon (sår hals, hoste, feber, o.l.) skal holde seg hjemme til symptomene er borte. Vi anbefaler at klubbene stiller kontrollspørsmål ved ankomst på trening.
- ★ Treningen skal foregå på en sikker og trygg måte for å unngå skader og farlige situasjoner.
- ★ Det anbefales at antall utøvere per treningsgruppe begrenses til 20 personer, men gruppestørrelsen kan utvides noe. Det kan være flere treningsgrupper på samme område, så lenge smittevernreglene overholdes. NB! Gruppestørrelse for personer over 19 år skal begrenses til maksimum 10 personer innendørs.
- ★ Det skal være minst 1 trener per treningsgruppe for å kontrollere at smittevernreglene følges.
- ★ Treningen kan foregå utendørs eller innendørs, så lenge det er mulig å følge de smittevernregler og retningslinjer gitt i den nasjonale veilederen for idrett.
- ★ Felles utstyr som cheermatter, airtrack, o.l. kan benyttes, dersom utøverne vasker hendene godt, både før og etter aktiviteten. Alt utstyr med vaskbare overflater, f.eks. airtrack og dansematter, skal i tillegg vaskes mellom treningene.
- ★ Klubben må sikre gode hygienerutiner i forbindelse med aktivitet, uavhengig om man er ute eller inne. Håndvask skal tilgjengeliggjøres, håndsprit kan brukes der håndvask ikke er tilgjengelig.
- ★ Garderober kan benyttes, så lenge det er mulig å opprettholde avstandskravet om 1 meter mellom personer. Vi anbefaler at utøvere kommer ferdig skiftet.
- ★ Det skal føres og lagres oppmøtelister for hver trening med navn og kontaktinfo.
- ★ Utøvere og trenere oppfordres til å benytte alternativer til kollektivtransport i forbindelse med reise til og fra treningen.
- ★ Foresatte kan levere og hente barna sine ved trening, men skal ikke oppholde seg i treningslokalet.
- ★ Ved ankomst, pauser og avreise skal alle, uansett alder, holde 1 meter avstand.
- ★ 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.

## RETNINGSLINJER FOR PERSONER TIL OG MED 19 ÅR

---

- ★ Trening med normal kontakt i stuntegrupper er lov, eks: stunts og toss. Maks 5 personer per stuntegruppe.
- ★ Det anbefales å ha faste stuntegrupper i denne perioden.
- ★ Pyramider er lov for PeeWee, Junior og Senior tom. 19 år.
- ★ Trenerer tom. 19 år kan spotte hands-on i turn og stunts.
- ★ Trenerer over 19 år skal holde avstand på minimum 1 meter i vanlige trenings situasjoner, men kan spotte hands-on der det er nødvendig av sikkerhetsmessige årsaker. Trenerer over 19 år kan ikke delta aktivt i stunt med andre utøvere, men kan gå inn og spotte dersom det oppstår en faresituasjon.

## RETNINGSLINJER FOR PERSONER OVER 19 ÅR

---

- ★ Personer over 19 år kan trene under følgende forutsetninger:
    - Utendørs med minst 1 meter avstand og i henhold til øvrige smittevernregler beskrevet på forrige side.
    - Innendørs med minst 1 meter avstand, i grupper på inntil 10 personer, og i henhold til øvrige smittevernregler beskrevet på forrige side.
-