

KORONAVETTREGLER FOR TRENING I CHEER

GJELDENDE FOM. 12.10.2020

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 \(link\)](#). **NYTT!**
- ★ 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. **NYTT!**
- ★ 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.
- ★ 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 t.o.m. 19 år. **NYTT!**
- ★ Trenere t.o.m. 19 år kan spotte hands-on i turn og stunts.

RETNINGSLINJER FOR PERSONER OVER 19 ÅR – **NYTT!**

- ★ F.o.m. 12.oktober åpnes det for fase 1 av gjenåpningen for voksenidretten. Fase 1 for cheer innebærer følgende:
 - Seniorlag med maksimalt 5 utøvere som er over 19 år kan trene med normalkontakt i faste stuntegrupper.
 - Et seniorlag kan også deles i 2 treningslag hvor hvert treningslag kan ha maksimalt 5 utøvere over 19 år.
 - Det er ikke tillatt å dele opp i flere enn 2 treningslag for å tilpasse seg til denne regelen.
 - De to treningslagene må være de samme hver trening og trene adskilt fra hverandre frem til neste gjenåpningsfase eller endring i retningslinjene.
 - Groupstunt og partnerstunt regnes ikke som seniorlag og kan ikke skilles ut av de vanlige lagene for å tilpasses regelen.
 - Seniorlag som har flere enn 5 utøvere som er over 19 år og som heller ikke kan deles i 2 for å tilpasse seg til regelen, kan IKKE trene med normal kontakt og må fortsatt holde minimum 1 meter avstand.
 - Pyramider for seniorer over 19 år er ikke tillatt.
 - Utøvere over 19 år har kun lov til å trene og kan fremdeles ikke konkurrere.
- ★ Trenere over 19 år kan spotte andre utøvere hands-on i turn av sikkerhetsmessige grunner, men kroppskontakt skal likevel unngås så langt det er mulig. Trenere skal ellers holde 1 meter avstand til andre.
- ★ Trenere over 19 år kan ikke delta aktivt i stunts med juniorutøvere, eks: hands-on spotting på stunts er ikke tillatt. Dersom det oppstår en faresituasjon, kan trener gå inn å spotte hvis nødvendig.

UTDYPNING AV FASEINDELINGEN FOR GJENÅPNING AV VOKSENIDRETTEEN FOR CHEER

- ★ Fase 1: Seniorlag som har maksimalt 5 utøvere over 20 år kan trene med normal kontakt. Kun tillatt med stunts og toss i faste stuntegrupper.
 - ★ Fase 2: Resterende seniorlag kan trene med normal kontakt. Kun tillatt med stunts og toss i faste stuntegrupper.
 - ★ Fase 3: Alle seniorlag i vanlig trening. Pyramider tillatt for alle.
-