

KORONAVETTREGLER

14.01.2022

GENERELLE RETNINGSLINJER FOR TRENINGSAKTIVITET.

GJELDER FRA OG MED FREDAG 14. JANUAR

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. 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.

GENERELT

- ★ Det skal føres og lagres oppmøtelister for hver trening med navn og kontaktinfo.
- ★ Når man ikke er i aktivitet, bør det holdes 1 meter avstand.
- ★ Fritidsaktiviteter bør gjennomføres utendørs så langt det er mulig og innenfor øvrige retningslinjer.
- ★ Det anbefales å holde garderobene stengt for ordinær bruk dersom man ikke kan unngå trengsel eller tett kontakt mellom personer. Man skal sørge for at toaletter og håndvaskfasiliteter er tilgjengelig i garderobes rom dersom dette ikke finnes andre steder i lokalene.
- ★ Felles utstyr som cheermatter, tackle bags, baller, o.l. kan benyttes, dersom utøverne vasker hendene godt, både før og etter aktiviteten.
- ★ Foresatte kan levere og hente barna sine ved trening, men bør ikke oppholde seg i treningslokalet.
- ★ Flere treningsgrupper kan trene på samme område så lenge man holder 2 meter avstand mellom gruppene.

VED AKTIVITET

- ★ **Barn og unge under 20 år kan delta i organiserte fritidsaktiviteter.**
 - Utendørs kan aktiviteter gjennomføres som normalt.
 - Innendørs bør det være omtrent 20 personer per gruppe, eventuelt grupper der alle deltakerne er fra samme kohort i skole eller barnehage. Aktiviteten kan gjennomføres med kontakt der det er nødvendig.
- ★ **Voksne over 20 år kan delta i organiserte fritidsaktiviteter med visse begrensninger.**
 - Utendørs kan aktiviteter gjennomføres som normalt, med kontakt om nødvendig.
 - Innendørs er det anbefalt å være maks 20 personer per gruppe og å holde 1 meter avstand. Ved intensiv trening bør det legges til rette for 2 meters avstand.