

---

# KORONAVETTREGLER

15.12.2021

## GENERELLE RETNINGSLINJER FOR TRENINGSAKTIVITET.

GJELDER FRA OG MED ONSDAG 15. DESEMBER

---

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 det 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.

### VED AKTIVITET

---

- ✳ Barn og unge i barnehage- eller grunnskolealder kan delta i organiserte fritidsaktiviteter.
    - Utendørs gjelder ingen konkret anbefaling om avstand og antall.
    - Innendørs bør det være maks 20 stykker, med mindre alle deltakerne er fra samme kohort i skole eller barnehage.
  - ✳ Barn og unge som er ferdig med ungdomsskolen, bør ikke delta på trening i kontaktsport, men kan trene dersom de kan holde 1 meter avstand til andre under hele aktiviteten.
  - ✳ Voksne kan trene eller delta i organiserte fritidsaktiviteter utendørs, men det er anbefalt å være maks 20 personer og holde meteren. Det er anbefalt å utsette eller avlyse organiserte idrettsaktiviteter for voksne som foregår innendørs.
-