

---

# KORONAVETTREGLER

09.12.2021

## GENERELLE RETNINGSLINJER FOR TRENINGSAKTIVITET GJELDER FRA TORSDAG 9. DESEMBER KL. 00

---

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.
- ★ Fritidsaktiviteter bør gjennomføres utendørs så langt det er mulig.
- ★ Garderober bør holdes stengt. Vi anbefaler at utøvere kommer ferdig skiftet.
- ★ 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.

**Det gis ikke konkret anbefaling om avstand og antall når barn og unge under 20 år trener og deltar på idrettsaktiviteter.**

### FOR VOKSNE OVER 20 ÅR

---

- ★ Ved organiserte fritidsaktiviteter innendørs anbefales det at voksne over 20 år er i grupper på inntil 20 personer. Det kan være flere treningsgrupper på samme område, så lenge det er mulig å holde 2 meter mellom gruppene og de øvrige smitteverne reglene overholdes.
  - ★ Det anbefales at voksne innendørs holder avstand der det er mulig for å utøve aktiviteten, og at man holder 2 meter avstand ved høyintensiv trening.
-