

---

# KORONAVETTREGLER

20.06.2021

---

## GENERELLE RETNINGSLINJER SOM GJELDER ALLE PERSONER UANSETT ALDER, GJELDER FRA SØNDAG 20. JUNI KL.12

---

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 \(link\).](#)**

---

### FØR TRENING

---

- ✦ 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.
- ✦ 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.
- ✦ Foresatte kan levere og hente barna sine ved trening, men bør ikke oppholde seg i treningslokalet.

---

### UNDER TRENING

---

- ✦ **Det skal føres og lagres oppmøtelister for hver trening med navn og kontaktinfo.**
  - ✦ Utøvere i alle aldre kan nå trene med kontakt der det er nødvendig for utøvelse av aktiviteten. Utenom treningsaktiviteten skal man holde 1 meter avstand til andre.
  - ✦ Det anbefales at antall utøvere per treningsgruppe begrenses til 30 personer innendørs og 40 personer utendørs. Det kan være flere treningsgrupper på samme område, så lenge de øvrige 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 øvrige smittevernregler og retningslinjer gitt i den nasjonale veilederen for idrett.
  - ✦ Felles utstyr som cheermatter, tackle bags, baller, o.l. kan benyttes, dersom utøverne vasker hendene godt, både før og etter aktiviteten.
-