
«TO DO» FØR TRENING STARTES OPP MED OPPDATERTE SMITTEVERNREGLER:

1. Utarbeide enkle planer. Her kan man samarbeide med andre IL, eier av hall/treningsanlegg, m.fl.

Se "Ved oppstått sykdom under aktivitet", kap.3.4 i veilederen [«Smittevern for idrett»](#), og lag beredskapsplan. **TIPS:** Avsnittet nevnt over har en god beskrivelse av en enkel plan – klipp, lim, tilpass. Se "Godt renhold", kap.3.6 i veilederen [«Smittevern for idrett»](#), og lag rengjøringsplan for lokale og evt. utstyr. **TIPS:** lag en oversikt over områder som brukes ved trening, håndvask, ankomst/avreise, og evt. utstyr. Da er det enkelt å sette opp vaskelister for avkryssing ved gjennomført renhold.

Planer for gjennomføring av trening – inkludert ankomst/avreise, pauser, håndvask, kø, m.m.

- Forsøke å begrense antallet frivillige/instruktører o.l., men pass på at det er nok ansvarlige personer til stede for å gjennomføre aktivitet i henhold til retningslinjene.
- Sikre at treningsarealet er stort nok for ønsket antall mennesker i henhold til retningslinjer.
- Vurder oppmerking for å sikre avstand og god menneskeflyt i områder der det kan oppstå trengsel. **TIPS:** bruk samme oversikten over områder som til rengjøringsplanen. Tiltak som oppmerking av kø, enkelte dører kun for inn og ut, sperre opp dører, osv. kan vurderes.
- Vurder å sette ulike steder og presise tider for ankomst/avreise. Unngå samling før/etter trening.
- Planlegg for kø og tilgang til håndvask, der det er mulig. Kan man sperre opp dører? Ha håndvask i garderobes med ulike inn- og utgang? Planlegg håndspritstasjoner der håndvask ikke er tilgjengelig.

2. Få informasjon ut til ledere/instruktører/frivillige – for eksempel på mail, nettside, facebook, og/eller digitalt informasjonsmøte.

Gjeldende smitteverntiltak – [NAIFs idrettsspesifikke koronavettregler](#).

Alle skal også ha lest [den generelle veilederen](#).

Krav om oppmøtelister med alle deltagere for alle treninger.

3. Få informasjon ut til utøvere/foreldre – for eksempel på mail, nettside, facebook, og/eller digitalt informasjonsmøte.

Gjeldende smitteverntiltak – [NAIFs idrettsspesifikke koronavettregler](#) er tilstrekkelig.

Informere om rutiner for oppmøte/avreise, presise tider, og andre praktiske ting.

Anbefale begrenset bruk av offentlig kommunikasjon til/fra trening, og at reise utenfor bostedsregionen fremdeles er frarådet.

Begrense antall ledsagere/informere om lukkede treninger inntil videre.

4. Pass på at det er ansvarlige til stede under treninger. Ansvar for disse punktene kan samles hos en person, eller fordeles på flere, avhengig av hva som fungerer best for dere. Ansvarlig(e) person(er) må være kjent med [den generelle veilederen](#) og [NAIFs koronavettregler](#).

Sikre at smittevernregler følges – avstand, ikke nærkontakt, håndvask, m.m.

Sikre påfyll av såpe og tørkepapir ved alle håndvaskstasjoner og toaletter.

Sikre påfyll av håndsprit e.l. der håndvask ikke er lett tilgjengelig.

Sikre ivaretagelse av beredskapsplanen (se punkt 1).

Sikre ivaretagelse av rengjøringsplanene for lokale og utstyr (se punkt 1).

5. Legg til rette for det praktiske.

Printe og henge opp [NAIFs koronavettregler](#), og [FHI sin plakat om smitteforebyggende vaner](#).

Ordne nødvendig innkjøp:

- Håndsåpe og tørkepapir – 20 sekunder håndvask med såpe og vann er tilstrekkelig.
- Håndsprit, om nødvendig – kan blant annet kjøpes på Apotek1 og Jernia.
- Rengjøringsmidler – vask av overflater og utstyr kan gjøres med såpe og vann.

Gjøre klart lokalet i henhold til planen – avsperring, merking, håndspritstasjoner, osv.