

Retningslinjer for trening i idrettshallen, Covid 19, Naustdalshallen

1. Trenerar, spelarar og føresette har ansvar for å sette seg inn i og følge retningslinjene.
2. Kun friske personar skal delta på treninga.
3. Møt presis til trening, maksimalt 5 minutt før treningsstart.
4. Alle treningar sluttar 5 minutt tidlegare enn treningstida som er tildelt (sjå kalender her: <https://tambarskielvar.no/hallen/>). Gruppene bør forlate idrettshallen rett etter trening, slik at gruppa er ute av idrettshallen før neste gruppe kjem.
5. Føresette kan vere med inn i hallen innanfor gjeldande smittevernreglar.
6. Garderobane skal ikkje brukast. Toalett i garderoben kan nyttast, i tillegg til toaletta ved tribunekiosken ved behov. Personleg utstyr skal ikkje oppbevarast i garderobane.
7. Avstandsregelen t.o.m. 19 år:
 - o Utøvarane kan trene med fysisk kontakt og utan omsyn til avstand.
 - o Utøvarane skal likevel halde minst 1 meter avstand mellom deltakarane både før og etter trening og i pausar/opphald i treninga.
 - o Unngå klemming, handhelsing og anna unødvendig fysisk kontakt.
8. Avstandsregelen f.o.m 20 år:
 - a. Utøvarane må halde minst 1 meter avstand før, under og etter trening, som før.
 - b. Alle skal berøre færrest moglege overflater.
9. Vaktene i hallen har ansvar for at følgande dører står opne:
 - o Dørene frå gangen inn til gangen til garderobane.
 - o Dørene til toalett i garderobar.
10. Dei som har trening i sal 1, skal gå inn og ut av den opne døra som går til sal 1. Døra er merkt.
11. Dei som har trening i sal 2, skal gå inn og ut av den opne døra som går til sal 2. Døra er merkt.
12. Dei som har trening i sal 3, skal gå inn og ut av den opne døra som går inn til sal. Døra er merkt. |
13. Det skal vere desinfeksjonsmiddel tilgjengeleg i hallen. Treninga skal foregå i grupper med maksimalt 20 deltakarar.
14. Dersom gruppa har fleire enn 20 deltakarar og må delast i to grupper, må gruppene gjennomføre treninga på kvar sin banehalvdel. Gruppene som trenar saman bør så langt det let seg gjere vere faste over tid for å redusere smitterisiko.
15. Det skal alltid vere ein trenar eller leiar over 18 år til stades som leiar treninga og har ansvaret for at retningslinjene vert følgd. Dersom gruppa er fleire enn 20 og må delast i to grupper, skal det vere ein trenar eller leiar over 18 år til stades for kvar av gruppene.
16. Fyll drikkeflaska heime. Alle skal oppbevare drikkeflaska i sin eigen bag/veske/sekk under heile treninga.

Vask /desinfiser hender

17. før avreise frå heimen
18. når du kjem inn i Naustdalshallen
19. i Naustdalshallen før du reiser heim

Trenar/ansvarleg vaksen noterer kven som deltek på treninga og kven som er i dei ulike gruppene.

Trenar/ansvarleg vaksen vurderer behov for vask av fellesutstyr som er mykje i kontakt med hender eller ansikt.

Utøvarar, trenarar eller føresette som ikkje er friske eller har symptom på forkjøling, mageproblem eller liknande skal ikkje vere til stades på trening.

Utøvarar som bevisst ikkje følger retningslinjene kan ikkje delta.

Dersom nokon som har deltatt på trening får påvist covid-19, skal trenaren bli kontakta. Trenaren kontaktar Sunnfjord kommune v/ Anne Grete Nøttingnes Rognsøy eller Inge Larsen skriftleg og legg ved oversikt over deltakarane på treninga dei siste tre vekene. Klubben rapporterar vidare til kommuneoverlegen for vidare handtering og kontakt med andre utøvarar/trenarar på laget.

Kort oppsummert:

Utøvarane (i samarbeid med føresette) sitt ansvar:

- Vask/desinfiser hender før og etter trening.
- Fyll drikkeflaska heime.
- Hald drikkeflaska i treningsbagen.
- Hald 1 meter avstand før og etter trening, og i pausane.
- Meld frå til trenar om du får påvist covid-19.
- Ha det gøy på trening!

Trenaren/ansvarleg vaksen sitt ansvar:

- Sørg for at retningslinjene vert følgd.
- Vask/desinfiser hender før og etter trening.
- Vurder vask av fellesutstyr etter trening.
- Hald drikkeflaska i treningsbagen.
- Hald 1 meter avstand før og etter trening, og i pausane.
- Kontakt Anne Grete Nøttingnes Rognsøy eller Inge Larsen, om nokon i gruppa får påvist covid-19.