

Smittevern idrettsskolen 20/21

Barn og unge får heldigvis drive med idrett! Men for å hindre smitte hos oss, er det noen regler vi må følge. Les disse nøye, og spør om det er noe som er uklart!

Spesielt de to yngste kullene kan være sårbare å reise i fra på trening, samtidig kan vi ikke sitte slik vi har gjort utenfor i gangen – og garderobene kan heller ikke benyttes. Vurder om barnet ditt kan dra alene på trening, eventuelt hold deg i nærheten mens treningen foregår.

Et annet tips er å samarbeide med en annen foresatt som barnet ditt er trygg på, slik at vi får begrenset antallet voksne!

Garderober skal ikke benyttes til annet enn toalettbesøk. Alt av ytterklær + sko må derfor plasseres i gangen ved inngangsdøra. For å hindre at det blir for mange i yttergangen må hver gruppe være ute av bygget til neste gruppe skal være inne. Dersom du har trening fra kl 17-18, så har som regel neste gruppe trening fra kl 18-19. Første gruppe må da avslutte treningen slik at man er UTE AV BYGGET til kl 18.

Den gruppen som skal trene, må vente ute til de som er inne har forlatt bygget!

De viktigste tiltakene du må følge:

1. Syke personer skal holde seg hjemme.

2. Vask hendene ofte.

Host i papirlommetørkle eller i albuekroken.

3. Hold 1 meters avstand.

4. Meld i fra om du kommer på trening, eller ikke, på «Laget mitt» kvelden FØR trening. Alle som står som ubesvart blir regnet som «kommer ikke».



Før trening:

- Skift til rent treningstøy hjemme
- Vask hender før du drar
- Hold 1 meters avstand før trening
- VENT UTE VED HOVEDINNGANGEN TIL GYMSALEN TIL GRUPPEN SOM ER INNE HAR GÅTT UT AV BYGGET!
- Heng ytterklær og sett sko i gangen før du går inn (garderober kan ikke benyttes!)
- Både ute og inne er maks gruppestørrelse 20 barn. Dersom det er to grupper på samme område kan ikke gruppene mikses!

Under trening:

- Vask hendene eller bruk antibac når du ankommer treningen.

Trenere skal ta i mot barna og sprite hender ved ankomst + sjekke registrering.

- Bruk egen drikkeflaske. Ikke drikk av andres flaske.
- Et fåtall personer bør ta på felles utstyr som for eksempel kjepler, hindere og benker.
- **NB Garderoben skal kun brukes til toalettbesøk!**
- Unngå klemming, high fives osv

- Matter og lignende hvor hender og ansikt er i berøring bør vaskes mellom hver bruker (så dette må vurderes om man kan legge opp til)

- Mulig benkene er fjernet, hvis ikke skal man unngå at barna sitter på disse når de er svette og våte.

- Bruk av ball er ok ved god håndhygiene

- Barna kan være i nærkontakt med andre i spill- og kampsituasjon eller lignende.
- Ved drikkepauser osv gjelder 1 meters regel.
- En foresatt til stede kan dra over dørhåndtak og ofte berørte overflater + hjelpe til med å vaske eventuelt utstyr.

Etter trening:

- Avslutt treningen slik at alle er ute av bygget til neste gruppe skal begynne! (Altså hvis dere har trening fra 17-18 så skal alle være ute av bygget til kl 18).
- Man mister da ca fem minutter i hver ende av treningen, men slik må det være nå for å få det til med tanke på smittevern. To grupper i gangen samtidig går ikke.
- Vask/sprit hendene
- Rengjør felles utstyr – baller er ok ved god håndhygiene.
- Hold 1 meters avstand på vei hjem



