

## Retningslinjer for trening på Myra i forbindelse med Korona-virus

IL Hødd Turn er forplikta av Idrettsforbundet sine generelle retningslinjer i forbindelse med Korona-situasjonen, samt Norges Gymnastikk- og Turnforbund sine spesifikke Koronavettreglar. For å kunne opne turnhallen for trening er det vårt ansvar å sikre at all aktivitet er i tråd med desse retningslinjene. Hødd Turn har i tillegg hatt synfaring ved kommunelege i Ulstein kommune, Norunn Kirkebø Elde, for å sikre at vår aktivitet medfører minimal smitterisiko.

### Antal personar i turnhallen

- Totalt antal personar i turnhallen **skal ikkje overstige 20**, derav **maksimalt 15 gymnastar** (definert som ei *treningsgruppe*).
- Grupper som er større enn 15 må fordele gymnastane på mindre grupper som trenar til ulike tider.
- Det **bør** vere minst to trenarar per 15 gymnastar.
- Det **skal** vere ein voksen hjelpeperson i hallen på kvar trening som ikkje har ei trenarrolle, men som bistår med oppgåver knytt til smittevern (sjå seinare punkt).
- Det er ansvarleg trenar sitt ansvar å sjå til at maksimalt antal personar i hallen ikkje blir overstige.

### Praktiske retningslinjer – kva ein må hugse på FØR og ETTER trening!

- Alle må vere 100% friske for å møte på trening, ved tvil så skal ein vere heime.
- For å møte på trening **må** ein vere påmeldt via Spond.
- Gå på do **heime** før treninga byrjar!
- Møt til trening i reine treningskle og med nyleg vaska hender.
- Det er ikkje høve til å ta med ytterkle inn i turnhallen og garderobar er stengte.
- Alle skal ha med ein liten bag/sekk som har plass til:
  - Drikkeflaske ferdig fylt med vatn
  - Reint handkle
  - Nødvendig utstyr (reimer etc)
  - Handsprit
  - Magnesium
  - Tynne treningsjakker/-kle som blir tatt av i løpet av treninga
- Treningsbagen skal bli med inn i turnhallen og alt utstyr som er nemnt over skal til ei kvar tid bli lagt i bag/sekk når det ikkje er i bruk.
- Det er ikkje høve til å dele personleg utstyr (kle, flasker, reimar)
- Utstyr og kle som blir gløymt i turnhallen blir ikkje vidare oppbevart, slik som tidlegare, så det er viktig at alle passsar godt på det dei har med seg.
- Det er forbode å ha med og/eller ete mat i turnhallen, inkludert møterom/kjøkenavdeling.
- Foreldre skal ikkje vere med inn i turnhallen, så fremt det ikkje er avklart med ansvarleg trenar og totalt antal personar i turnhallen ikkje overskrider 20.

### Praktiske retningslinjer – kva ein må hugse på UNDER trening!

1. Alle skal bruke handsprit når dei kjem inn **hovudinngangen** til turnhallen.
2. Ta av sko og ta med desse til området ved nødutgangen inne i turnhallen (anvist område).
3. Gå til oppstilling på frittståandegolviet på anvist plass, hold minst 1 meters avstand og vent på instruksjon frå ansvarleg trenar.
4. Bruk handsprit FØR aktiviteten byrjar.
5. Bruk handsprit både FØR og ETTER rotasjon/byte i apparat.
6. Husk grundig vask og spriting av hender etter toalettbesøk, samt handsprit etter hosting, nysing eller tørk av sveitte.
7. Unngå all fysisk kontakt med medgymnastar.
8. Forlat hallen direkte etter at treninga er avslutta og bruk **NØDUTGANG** når du går.

### Ansvarleg trenar sitt ansvar

- Sende ut invitasjon til trening i Spond og sørge for at det er maks 15 gymnastar påmeldt.
- Sørge for at aktivitet blir gjennomført på ein forsiktig måte for å unngå skadar.
- Aktivitet som krev sikring skal minimerast, men kan utførast for å unngå skader.
- Sikre at gymnastar følger retningslinjer for avstand og handvask/spriting før og etter bruk av utstyr.
- Tørke av utstyr etter bruk, på best mogleg måte.

### Oppgåver til vaksen hjelpeperson

- Det er ansvarleg trenar sitt ansvar å avklare med foreldregruppa til sitt parti kven som skal vere vaksen hjelpeperson på kva trening. Dette skal avklarast i god tid.
- Det er den vaksne hjelpepersonen si oppgåve å ha eit overordna blick og sørge for at smittevernreglar blir følgt på best mogleg måte, i samarbeid med ansvarleg trenar.
- Oppmøte minst 10 minutt før treninga startar.
- Står i døra og tar imot gymnastane og sørger for at alle får sprit på hendene.
- Låser ytterdøra når trenar har bekrefta at alle påmeldte gymnastar er komne.
- Passar på at berre éin person går på do samtidig, minner om vask og spriting av hender.
- Fyller på flasker til gymnastane i kjøkenvasken, dersom behovet melder seg.
- Gå over WC på møteromet og i jentegarderoben etter at treninga er ferdig.
  - o Tøme søppel
  - o Tørke over vask
  - o Desinfisere toalettsete
  - o Fylle på papir/såpe ved behov
  - o MERK: Husk å bruke engongshanskar!

**Takk for at gymnastar, trenarar og foreldre i Hødd Turn saman gjer det mogleg for oss å ha eit trygt treningsmiljø i denne spesielle tida!**

**Venleg helsing styret i IL Hødd Turn**