



SMITTEVERNREGLER NTF

GRUNNLAG FOR ALL TURNAKTIVITET: TURNFORBUNDETS KORONAVETTREGLER

- Koronavettreglene finnes som oppslag i turnhall og tennishall. *Smittevernregler NTF* er lokal tilleggsinformasjon.
- Alle tilknyttet NTF (gymnaster, foresatte og trenere) skal sette seg inn i begge regelsett før trening.
- **HOVEDPRINSIPPER:**
 - **Syke personer skal holde seg hjemme**
 - **God hånd- og hostehygiene og forsterket renhold**
 - **Avstandskrav på 1 meter før og etter trening, under trening så langt det lar seg gjøre**

GYMNASTENS/FORESATTES ANSVAR

- **FØR TRENING/VED ANKOMST:**
 - Ta med mobiltelefon slik at foresatte kan kontaktes ved eventuell sykdom. Foresatte og søsken skal ikke oppholde seg i hall under trening.
 - Som hovedprinsipp skal ikke foreldre/søsken følge gymnaster inn i hallen. Trenerne gir øvrig informasjon om unntak o.l.
 - Utesko tas av utenfor hall som vanlig.
 - Øvrig personlig utstyr som drikkeflaske, håndkle, skinn etc. oppbevares i bag/sekk, legges på anvist plass med god avstand til hverandre, og skal ikke håndteres av andre. Søsken/personer som bor sammen kan dele oppbevaringsplass.
- **UNDER TRENING:**
 - **Grundig hånddesinfeksjon/håndvask før og etter bruk av apparater.**
 - Personlige redskaper/utstyr skal ikke håndteres av andre.
 - Bruk personlig boks med magnesium.
 - Garderober/dusj kan nå brukes hvis enmetersregelen overholdes. Toalett og håndvask i garderober kan brukes.
 - **Si fra til trener umiddelbart hvis du blir syk under trening.**
- **VED AVREISE:**
 - Forlat hallen enkeltvis. Husk enmetersregelen! Foresatte kan ikke komme inn i hallen for å hente. De oppfordres til å være klar til å hente gymnaster (ute) slik at det ikke blir ansamling av personer i/utenfor hallen.

TRENERS ANSVAR

- **Loggføring** av gymnaster som deltar på hver enkelt trening.
- Påse at gymnast utfører desinfisering eller håndvask i henhold til smittevernrutiner.
- Legge treningen til rette slik at det:
 - blir minst mulig rullering mellom apparater (kan rullere innenfor gruppa).
 - blir minst mulig behov for direkte kontakt. **NB! Sikring for å unngå skader kan utføres.**
- Kontaktpunkter (*dørhåndtak, lysbrytere og lignende*) desinfiseres av trener **mellom og etter trening.**
- **Hvis gymnast blir syk under trening: Trening avbrytes. Foresatte varsles.**
 - Hold avstand (minst 2 m) hvis mulig. Be evt. gymnast dekke til nese og munn.
 - Vær nøye med håndhygiene etter kontakt.
 - Rom, toalett og andre områder der den syke har oppholdt seg må rengjøres. Trening gjenopptas ikke før dette er utført.
- Hvis det begynner å bli tomt for rengjøringsutstyr/sprit, eller ved behov for rengjøring p.g.a. sykdom: Varsle Cato Fredriksen tlf 90 61 49 30 og/eller Elisabeth Martinsen tlf 91 52 42 22.