

Oppdatert 15.08.2020



# Smittevernsrutiner - Høsten 2020

*Dette må leses av ALLE våre medlemmer og foresatte*

*Vi får endelig lov til å trene inne igjen på Ila skole. Vi har fortsatt en pågående pandemi, noe vi tar veldig alvorlig.*

*Vi ønsker at treningene våre skal komme igang igjen, og at dette skal være trygt og trivelig for alle.*

*Derfor er det VELDIG viktig at alle følger de smittevernsregler som er satt av myndighetene, Norges Kampsportforbund (NKF) og lokalt på Ila skole.*

**Individuell innsats til fellesskapet og dugnadsånd får oss gjennom dette!**

## Før trening

1. Syke personer skal **IKKE** trene. Dersom noen i familien er syke eller har symptomer, utvis forsiktighet med å komme på trening.

Det kan være greit å holde god kontakt med klubben i slike tilfeller.

Klubben har ikke krav på å få vite om smitte, men for å ivareta alle, og ha gode rutiner for smittevern er det ønskelig.

2. Alle må skifte til drakt og belte hjemme. Sørg for at drakten er ren og vasket før hver trening, for å ivareta kravene om god hygiene og redusere smittefare.

3. Bruk overtreksbukse/jakke på tur til og fra trening, slik at drakten holder seg ren og hvit til treningen.

4. Gå på do hjemme før trening. Garderobes og toaletter vil være stengt, men trenerne og foreldres ansvarlige har nøkkel som kan låse opp toalett i «krisetilfelle».

5. Møt i god tid, minst 5 minutter, før trening/din økt. Dørene på Ila skole vil være låst, så vi må lede gruppene ut og inn.

6. Garderobene vil ikke være åpne, så alle sko, jakker etc. legges på individuelle plasser i gangen og trappene utenfor gymsalen. Bruk Keum Gang sekk til dine ting :)

7. Alle vasker hender med såpe og vann før de går hjemmefra. Vi setter også frem flasker med desinfiserende middel utenfor gymsalen.

8. Ta med drikkeflaske, ferdig oppfylt hjemmefra. Sett navn på drikkeflasken, og ikke del med andre.

9. Berøringspunkter på alle felles rom og toaletter blir vasket hver time. *(Her må vi ha hjelp fra foreldre mellom øktene til de yngste utøverne)*

10. Trenerne skal være på plass senest 15 minutter før treningen starter for å organisere utstyr.

## Under trening

1. Ansvarlig trener/leder skal føre deltakerlister på alle økter. Dette for eventuell smittesporing.

2. Det er kun trenere, ledere og utøvere som skal være inne i salen. Det er ikke åpent for tilskuere. Unntaket er for HELT nye utøvere på sine første økter.

3. Det er fortsatt viktig at 1-meters regelen blir overholdt. Selv om det er gitt unntak for utøvere under 20 år, vil vi tilrettelegge treningene for å unngå berøring.

4. Det er ok å trene barbeint.

5. Ved bruk av sparkeputer, desinfiser hender, samt vask raskt av putene før neste person holder.

6. Vi kan maks ha 20 utøvere pr. økt. Dette betyr at vi fortsatt må forholde oss til faste, kortere økter.

7. Trenerne må være ekstra påpasselige med tiden, og utøvere oppfordres til å være raske når en økt er ferdig, for å gjøre plass til neste gruppe.

8. For utøvere fra 20 år og over, må vi forholde oss til oppmykning av regler i faser satt av myndighetene og Norges Idrettsforbund (NIF)

*Dette betyr at vi ikke kan tilby trening for de over 20 år før etter 1.september.*

<https://kampsport.no/forbund/plan-for-gjenapning-av-kontakt trening-for-voksne-i-breddeidretten/>

9. Vi vil ha aktive foreldregrupper (2 personer) som holder vakt og hjelper til med renhold under alle bredde-øktene for de yngste.

## Etter trening

1. Hjelp til med rydding/vasking av utstyr, gulv etc.

2. Raskt få på sine egne klær og sko, slik at neste gruppe får startet sine økter.

Det henvises også til Folkehelseinstituttets (fhi.no), Norges Idrettsforbunds (idrettsforbundet.no) og Norges Kampsportforbund (kampsport.no) hjemmesider.

Disse har siste oppdaterte regler og anbefalinger.

Velkommen til trening!