



KORONAVETTREGLER TROMSØ TURNFORENING

I forbindelse med oppstart av aktivitet i Tromsø Turnhall, har Tromsø turnforening utarbeidet et sett med «koronavettregler». Disse er det viktig at foresatte gjennomgår sammen med gymnaster i forkant av trening.

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Unngå offentlig transport/ felleskjøring til og fra trening.• Levering og henting bør gjøres tett opp mot treningsstart og treningslutt, slik at gymnastene ikke samler seg i grupper for å vente på å komme inn i hallen eller å komme seg hjem.• Utøvere møter ferdig skiftet i heldekkende treningstøy (sokker, langbukse og langermet overdel). Dusjer kan ikke benyttes.• Hver avdeling (ATT, ARG, ATM, ATK) tildeles egen garderobe for plassering av sko og yttertøy.• Gymnaster anbefales å ha med egen sekk eller bag for oppbevaring av eget yttertøy.• Gymnaster og trenere må påse å ha god håndhygiene. Det skal hele tiden være såpe tilgjengelig på håndvaskstasjoner, samt tilgang på alkoholbasert desinfeksjon der håndvask ikke er tilgjengelig.• Desinfeksjonsmiddel skal benyttes ved ankomst hall, samt at ordinær håndvask skal utføres i garderobe før inngang i hallen. | <ul style="list-style-type: none">• Ikke mer enn fem personer i hver gruppe.• Hold alltid to meter avstand. Dette gjelder også ved ankomst og avreise.• Dersom flere grupper trener samtidig – hold god avstand mellom gruppene (5-10 meter).• Dersom apparater/ utstyr skal deles mellom gymnaster, skal dette vaskes godt/ desinfiseres mellom bruk.• Personlige redskaper/utstyr skal vaskes før og etter trening, og skal ikke håndteres av andre.• Bruk egen yogamatte/treningsmatte om mulig.• Aktivitet som krever sikring er ikke tillatt – dermed er aktivitet på trampoline og trampett ikke tillatt.• Aktivitet som krever fysisk nærkontakt, er ikke tillatt.• Apparater og utstyr skal vaskes etter bruk.• Apparater/utstyr/flater som ikke kan vaskes i henhold til smittevernreglene skal ikke benyttes (eks. grop, tepper, holmer, matter ol. med ikke vaskbare overflater). |
|--|---|

- Ingen foreldre, søsken eller andre som ikke har behov, skal oppholde seg i hallen.
- Personer som er smittet av korona eller som har symptomer på luftveisinfeksjon, som feber, sår hals, rennende nese, hoste eller nedsatt allmenntilstand skal ikke møte på trening. Er man i tvil, holder man seg hjemme. Har man hatt symptomer, skal man være symptomfri + 1 døgn før man kommer på trening.
- Følges ikke retningslinjene vil gymnast kunne bli bortvist fra hallen
- I første omgang gis det tilbud om trening til gymnaster på konkurransepartier født i 2010 eller tidligere. Det vil fortløpende gjøres vurderinger om yngre gymnaster, eller andre partier, kan komme i gang med trening.