



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. Dusjer kan ikke benyttes. Garderober kan ikke benyttes som garderober, men vil være åpen får å henge fra seg yttertøy• 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. Gymnaster oppfordres til å ha egen hånddesinfeksjon.• Desinfeksjonsmiddel skal benyttes ved ankomst hall, samt at ordinær håndvask skal utføres i garderobe før inngang i hallen. | <ul style="list-style-type: none">• Gymnastene må forholde seg til gruppene de er satt opp i.• Hold alltid 1 meter avstand. Dette gjelder også ved ankomst og avreise.• Dersom flere grupper trener samtidig – hold god avstand mellom gruppene (5-10 meter).• Hver gymnast må foreta grundig håndvask/ desinfeksjon før og etter bruk av apparater og utstyr.• Innenfor en treningsgruppe kan man rotere i apparater og utstyr.• Apparater og utstyr skal rengjøres/ desinfiseres så godt som mulig etter bruk.• Matter/ tepper som ikke kan vaskes skal kun brukes til å kjøre programmer. Annen aktivitet som tøying og styrketrening skal utføres på vaskbare matter.• 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 tillatt – der hensikten er å unngå skader.• Aktivitet som krever fysisk nærkontakt, er ikke tillatt. |
|--|---|

- 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