

Tromsø Turnforening – retningslinjer for bruk av Tromsø Turnhall

«Det skal ikke utøves idrettsaktivitet med mindre man er helt trygg på at aktiviteten ikke bidrar til økt smitterisiko og den kan utøves i samsvar med helsemyndighetenes anbefaling. I motsatt fall skal aktiviteten umiddelbart avbrytes.»

På bakgrunn av ønsket om å starte gradvis aktivitet i Tromsø Turnhall, har Tromsø Turnforening utarbeidet retningslinjer for å begrense smittefare i og rundt egen aktivitet. Grunnlaget for retningslinjene baserer seg på veileder og informasjon fra Norges gymnastikk- og turnforbund i samarbeid med Norges idrettsforbund, Folkehelseinstituttet og Tromsø Kommune.

Selv om informasjonen fra NGTF er utfyllende, påpekes det at det er det enkelte lag som har ansvar for at alle regler fra offentlige myndigheter følges og at man sikrer aktiviteten slik at man ikke bidrar til smitte.

Det må spesielt påpekes, at om retningslinjene ikke følges vil aktiviteten måtte avbrytes til situasjonen rundt koronaviruset har stabilisert seg på et lavere risikonivå.

Om situasjonen rundt korona viruset forverrer seg igjen, kan det bli aktuelt med ny stenging av Turnhallen. Dette følges opp fortløpende både på lokalt og nasjonalt nivå.

Formål

Formålet med retningslinjene er å kunne gradvis oppta aktiviteten i Turnhallen på en forsvarlig måte med minst mulig smitterisiko.

Informasjon

Både trenere, gymnaster og foresatte må informeres godt om innholdet i retningslinjene.

Hvem	Aktivitet	Ansvarlig
Trenere	<ul style="list-style-type: none">- Tilsendes retningslinjene til TTF- Tilsendes koronavettreglene til NGTF- Det gjøres en felles gjennomgang av retningslinjene før aktivitet igangsettes	Administrasjonen
Foresatte	<ul style="list-style-type: none">- Tilsendes retningslinjene til TTF- Tilsendes koronavettreglene til NGTF	Administrasjonen
Gymnaster	<ul style="list-style-type: none">- Foresatte tilsendes retningslinjene til TTF- Foresatte tilsendes koronavettreglene til NGTF- Det gjøres en gjennomgang av retningslinjene ved første gangs oppmøte, før aktivitet igangsettes	Foresatte/ Trenere/ Administrasjonen

Forberedelser med ansvarlig

Før vi kan starte opp aktiviteten er det en del forberedelser som må på plass. Noen av disse er mer administrativt, mens andre er praktisk med tanke på å få fysiske ting på plass i hallen. Nedenfor følger en oversikt.

Forberedelse	Aktivitet	Ansvarlig
Hovedansvarlig	<ul style="list-style-type: none">- Det anbefales av NGTF å utpeke en person som er hovedansvarlig for å følge opp retningslinjene og koronavettreglene, TTF velger å følge denne anbefalingen.- TTF har utpekt Knut Einar Larsen og Jon-Erik Johansen som smittevernansvarlige.	Administrasjonen
Gruppeinndeling	<ul style="list-style-type: none">- Inndeling av grupper gjøres av avdelingens Sportslige leder.- Gruppene skal godkjennes av Trenerkoordinator og/ eller Daglig leder	Administrasjonen
Tilstedeværelse	<ul style="list-style-type: none">- Ingen andre enn gymnaster og trenere skal være i hallen- Foreldre, søsken eller andre har ingen adgang	Trener
Merking	<ul style="list-style-type: none">- Det skal merkes tydelig hvor trenere/ gymnaster kan sette fra seg sko og yttertøy. De oppfordres til å ha bag/ sekk der dette kan oppbevares.- Treningsflatene i hallen skal merkes inn i soner som skal benyttes ved aktivitet, i henhold til gjeldende retningslinjer.- Utstyr og apparater som ikke kan brukes skal merkes tydelig	Administrasjonen
Renhold/ desinfeksjon	<ul style="list-style-type: none">- Det skal til enhver tid være tilgjengelig såpe og tørkepapir ved håndvaskstasjoner- Det skal være tilgjengelig alkoholbasert desinfeksjon der håndvask ikke er tilgjengelig- Det skal være tilgang til renholdsprodukter/ desinfeksjon til vaskbare flater og eventuelt utstyr som benyttes av gymnaster (ikke vaskbart utstyr er forbudt å bruke og vil bli merket).- Det skal være tilgang til renholdsprodukter til vask av gulv etter aktivitet, samt til kontaktflater	Administrasjonen

Gjennomføring av aktivitet

Vi har tydelig retningslinjer på hvordan aktiviteten skal gjennomføres, fra gymnast kommer til Turnhallen frem til gymnasten forlater.

Gjennomføring	Aktivitet	Ansvarlig
Oppmøte	<ul style="list-style-type: none">- Det planlegges at maks 2 grupper starter aktivitet til samme tid.- Oppmøte utendørs, der gymnaster venter til trener henter de.- Gymnaster oppfordres til å møte nærmest mulig oppstarttidspunkt, og unngå samling i grupper utenfor hallen.	Administrasjonen/ Trener
Ankomst	<ul style="list-style-type: none">- Trener henter gymnaster og følger de inn til oppmerket plass for sko og ytterklær.- Det skal påses at gymnaster bruker hånddesinfeksjon med en gang de ankommer hallen, samt at alle gjennomfører håndvask før de går inni selve turnhallen.- Videre følges gymnaster til sine respektive stasjoner.	Trener
Gjennomføring	<ul style="list-style-type: none">- Maks grupper på 4. Det kan være flere grupper på 1 trener, men da må gruppene holde en avstand på 5-10 meter.- I turnhallen har TTF bestemt at det til enhver tid kan oppholde seg inntil 2 grupper på 4 gymnaster i hver av hallene våre (Flerbruk 225 kvm, Flerbruk/RG 269 kvm, Turnhall 811 kvm), og skilleveggene bør være nede.- Det skal alltid være 2 meters avstand mellom gymnastene, og de skal til enhver tid oppholde seg i sitt avmerkede område. Dette med mindre trener ber gymnast om å flytte seg.- Apparater og utstyr som kan brukes, skal vaskes godt etter bruk (eks. matter, ribbevegger, manualer mm).	Trener

	<ul style="list-style-type: none"> - Det er ikke mulig å dele utstyr uten at dette vaskes godt mellom bytter. - Bruk egne matter om mulig. - Personlige redskaper skal vaskes godt før og etter trening. - Aktiviteter som krever sikring er ikke tillatt. - Aktiviteter som krever fysisk nærkontakt er ikke tillatt. - Apparater/ utstyr/ flater som ikke kan vaskes i henhold til smittevernregler skal ikke benyttes (eks. grop, tepper, holmer av tre, skinn eller lignende med ikke vaskbare flater). 	
Apparater og utstyr som kan brukes	<ul style="list-style-type: none"> - Vaskbare matter - Håndskranker - Treningsbom gulv, vaskbar - Glattstang (med private hansker og reimer) - Sopp - Airtrack 	Trener
Apparater og utstyr som ikke kan brukes	<ul style="list-style-type: none"> - Trampoline - Trampolinebane - Tumbling - Pegasus - <i>Skranke, både dame og herre</i> - <i>Bom</i> - <i>Ringer</i> - <i>Bøylehest</i> - <i>Frittstående gulv</i> - RG teppegulv - Troppsmatter - <i>Grop</i> 	Trener
Apparater som kan brukes i noe utstrekning	<p>Ved noen tilpasninger kan noen apparater fortsatt brukes i samråd med trenere, sportslig ledere og administrasjonen. Enten gjennom spesiell tildeling til enkelt gymnast, eller tilpasning av apparatet.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Skranke, både dame og herre - Ringer - Svingstang - Bøylehest - Bom - Frittstående gulv med vaskbart dekke på toppen 	Trener

	<ul style="list-style-type: none"> - Grop, med vaskbare landingsmatter 	
Avreise	<ul style="list-style-type: none"> - Når trening avsluttes, skal gymnaster følges ut av hallen av trener. - Foreldre oppfordres til å være klar for å hente gymnaster slik at det ikke blir ansamling av personer utenfor hallen. 	Trener
Avslutning	<ul style="list-style-type: none"> - Etter endt trening har trener ansvar for at stasjoner, gulv og kontaktflater blir rengjort i henhold til smitteverntreglene. 	Trener

Oppfølging

Etter endt trening er det noen punkter som skal følges opp, for å lettere kunne drive aktiv smittesporing.

Gjennomføring	Aktivitet	Ansvarlig
Oppropslister	<ul style="list-style-type: none"> - Det skal gjøres opprop, med navn, gruppe, dato, klokkeslett og trener. - Oppropslister skal sendes administrasjonen ved daglig leder daglig. 	Trener
Lagring av oppropslister	<ul style="list-style-type: none"> - Oppropslister skal systematiseres og oppbevares forsvarlig av administrasjonen. 	Daglig leder
Evaluering	<ul style="list-style-type: none"> - Basert på smittevern må det fortløpende evalueres rutiner, gruppestørrelse og treningstider. 	Administrasjon/ Trenere/ Sportslig ledere

Treningsgruppe, eksempel

Eksempel på planlagt treningsplan for avdeling.

Treningsgrupper Avdeling 4-17 mai 2020.

Gr 1	Navn 1, Navn 2, Navn 3
Gr 2	
Gr 3	
Gr 4	
Gr 5	
Gr 6	

Mandag

15.30-17.30	GR 3	GR 4
17.30-18.00	VASK/DESINFISERING AV TRENINGSFELT	
18.00-20.00	GR 1	GR 2

Onsdag

15.30-17.30	GR 5	GR 6
17.30-18.00	VASK/DESINFISERING AV TRENINGSFELT	
18.00-20.00	GR 1	GR 2

Fredag

15.30-17.30	GR 3	GR 4
17.30-18.00	VASK/DESINFISERING AV TRENINGSFELT	
18.00-20.00	GR 1	GR 2

Søndag

15.30-17.30	GR 1	GR 2	GR 5	GR 6
17.30-18.00	VASK/DESINFISERING AV TRENINGSFELT			
18.00-20.00	GR 1	GR 2	GR 3	GR 4

Flytskjema for håndtering av syke gymnaster/ trenere

