

VI GLEDER OSS TIL Å ØNSKE VELKOMMEN TIL CAMP NESØYA IGJEN FRA MANDAG 27. APRIL!

Vi i Nesøya Idrettslag gleder oss til å starte opp igjen og se dere alle igjen!

Nesøya Idrettslag tar oppgaven med gjenåpning av Camp Nesøya og idrettsaktiviteter svært alvorlig, og tar ansvaret vårt for barna deres på alvor. Vi har satt oss godt inn i alle regler som myndighetene, Asker Kommune og de ulike særforbundene har pålagt oss for å begrense smitten i samfunnet. I tillegg har vi studert veilederen fra Utdanningsdirektoratet som gjelder for åpning av skoler og SFO for 1. til 4. trinn.

For at dere som foreldre og barna deres skal være trygge, deler vi her med dere de tiltak som vi igangsetter for god hygiene og for å regulere kontakt mellom barn, foreldre og ansatte. Vi ønsker at dere leser igjennom informasjonen før oppstart, og forbereder barna på at det blir andre rutiner og litt flere regler enn de er vant til på Camp Nesøya.

#### GENERELT

- Det skal være like trygt å sende barna sine til Camp Nesøya som til skolen
- Overordnet ansvar for at driften skjer i samsvar med gjeldende regelverk er styret i Nesøya Idrettslag.
- Vi har laget koronavettregler for Camp Nesøya, basert på regler for utøvelse av idrettsaktiviteter gitt av myndighetene, Asker Kommune og det enkelte særforbund. og veileder for skole/SFO utgitt av Utdanningsdirektoratet. Førstnevnte regler gjelder i det tidsrommet som barna har fotball- og tennistrening, sistnevnte veileder gjelder for resten av tiden på Camp Nesøya.
- Hver enkelt ansatt er satt inn i koronavettreglene og vil ha et spesielt ansvar for å overholde reglene og passe på at barn og foreldre overholder reglene

#### HVEM KAN MØTE PÅ CAMP NESØYA

- Elever og ansatte med luftveissymptomer og sykdomsfølelse, skal ikke holde seg hjemme. Gi beskjed til Marie på [marie@nesoyail](mailto:marie@nesoyail) hvis dere ikke skal komme.
- Ved symptomer, skal alle holde seg hjemme til de har vært symptomfrie i 1 døgn
- Ved påvist smitte eller pålagt karantene, følges legens anvisninger
- Hvis et barn får symptomer i tiden på Camp Nesøya, vil barnet tas vekk fra de andre barna, foreldrene blir ringt opp og må hente med en gang. Barnet passes på til det er hentet. I dette tilfellet skal foreldrene vente på parkeringsplassen, og barnet følges til bilen/parkeringsplassen.
- Hvis barn eller ansatte som har oppholdt seg på Camp Nesøya får påvist smitte, må oppfølging, smittesporing og karantene påberegnes for barn og voksne

## TRANSPORT

Hovedregelen er at bruk av offentlig transport til og fra skal begrenses så mye som mulig. Det åpnes allikevel opp for bruk av minibuss/buss hvis man benytter annen hvert sete.

- VI HAR VALGT Å LAGE GÅGRUPPER DEN FØRSTE UKEN
- 2-3 voksne møter barna når skolen slutter og organiserer gågruppe gjennom skogen. BARNÅ MÅ MØTE OPP UTENFOR SKOLEN SÅ SNART DE ER «SKREVET UT»
- VI OPPFORDRER OM AT FLEST MULIG AV BARNÅ SYKLER. **Vi ønsker at du melder fra til oss snarest til [marie@nesoyail.no](mailto:marie@nesoyail.no) eller sms/telefon 95057919 om barnet ditt skal sykle eller vil delta på gågruppe/organisert transport.** DE SOM SYKLER, SYKLER DIREKTE FRA SKOLEN TIL IDRETTSBANEN OG SJEKKER INN DER.
- Vi vil vurdere om vi fortsetter med gågrupper, eller setter opp transport når vi ser i løpet av første uken hvor mange som skal gå og hvor mange som skal sykle.

## PÅ KLUBBHUSET

- Vi åpner opp klubbhuset og barna på Camp Nesøya har tilgang til vasker og toaletter, i tillegg til stua etter avtale og i følge med voksne. Vi åpner ikke opp tennishuset eller toaletter på tennishuset. Til tennistrening vil vi benytte utebanene og tennisbobla er stengt.
- Vi benytter svalgangen på klubbhuset til oppbevaring av sekker og klær, og i tillegg garderobene hvis det er nødvendig av plasshensyn. Dusjene låses av. Vi setter opp navnelapper slik at alle barna har sin faste plass til sekk og klær
- Barna har IKKE tilgang til kjøkkenet eller andre innearealer
- Vi tilstreber mest mulig utetid, også til bespisning, så langt været tillater det. TA MED KLÆR SOM PASSER FOR UTEAKTIVITETER
- Foreldre som henter kan komme bort til klubbhuset, men skal ikke gå inn på klubbhuset. De ansatte administrerer krysslistene husk å si i fra ved henting.
- Den generelle regelen for avstand mellom alle personer er 2 meter i fysisk aktivitet, ellers 1 meter
- Klubbhuset stenger kl. 1700.

## GODE HYGIENERUTINER!

- ALLE skal vaske hender hyppig og grundig i minst 20 sekunder.
- Hendene tørkes deretter med engangs papirhåndklær.
- Vi henger opp plakater ved vaskene på klubbhuset og lager avstandsmarkører på gulvet for håndvask- og toalett-kø. En voksen skal alltid overvåke håndvask og vaskekø.
- Vi har såpe, engangshåndklær og desinfeksjonsmiddel tilgjengelig

ALLE skal vaske hender:

- Før man drar hjemmefra og når man kommer hjem
- Når man kommer til Camp Nesøya

- Etter hosting/nysing
- Etter toalettbesøk
- Før og etter måltider
- Etter man kommer inn fra uteaktivitet
- Ved synlig skitne hender

#### GODE RENHOLDSRUTINER!

- Vi rydder bort alle leker og spill.
- Barna kan ikke ta med leker o.l. hjemmefra
- Vi har daglig rengjøring av hele klubbhuset hver kveld
- Vi har forsterket renhold gjennom dagen på særlig utsatte flater, etter en egen sjekklister

#### KOHORTER

- Som på skolen, vil vi dele inn barna i kohorter. En kohort vil bestå av barn fra samme trinn og ikke være større enn 15 barn (samme norm som på skolen)
- Kohortene har en fast voksenperson og vi vil ikke blande kohortene, uten at gjeldende avstandsregler overholdes
- Innen en kohort kan elever og ansatte omgås og leke sammen.
- Vi oppfordrer til å holde en meters avstand og unngå unødvendig nærkontakt.
- Kohortene vil ha ulike lekeområder ute.
- Vi legger opp til økt bruk av utetid, det skal alltid være en voksen tilstede og se til barna
- Kohortene rullerer med aktiviteter til ulike tider
- Barna vil få beskjed om sin kohort (som vi heretter kaller gruppe) første dagen

#### BESPISNING

- All mat vil serveres i porsjoner og serveres ved bordene av de ansatte. Vi vil ikke ha brødmatt eller buffet i denne perioden
- Barna har ikke tilgang til kjøkkenet
- Vi spiser ute hvis været tillater det
- For bespisning (og andre aktiviteter) i stua, setter vi opp enkeltbord og barna sitter stille på plassen sin (minimum 1 meters avstand) og beholder den samme plassen gjennom hele aktiviteten
- Bord og stoler vaskes med vann og såpe etter hver bruk/hver gruppe som er til bespisning
- Gruppene vil ha ulik spisetid
- Ved håndvask (før/etter mat og ellers) har vi avstandsmarkører for kø, og køer vil alltid overvåkes av voksenpersoner
- En gruppe forlater klubbhuset før neste slippes inn, det skal bare være en gruppe på hver side av klubbhuset til enhver tid

## AKTIVITETER

- Vi satser på mye utelek. Gruppene vil leke til forskjellige tider og på forskjellige steder, sik at avstandsreglene overholdes
- Vi vil ikke benytte leker og utstyr som må deles mellom barna
- Det vil alltid være voksenpersoner til stede ute og inne, også ved frilek

## IDRETTSAKTIVITETER

**Generelt for alle idrettsaktiviteter:** Barn kan være i grupper på fire og skal ledes av en voksen over 18 år. Det skal til enhver tid holdes 2 meter avstand mellom alle. Baller og annet utstyr som deles mellom personer skal ikke berøre hender eller hode.

### Tennisaktivitetene følger reglene for Asker kommune og NTF (utdrag):

- Totalt kan det kun være 5 personer i en gruppe inkludert ansvarlig voksen, trener/leder
- Det må alltid være minimum 2 meter mellom hver spiller
- Det bør kun spilles singelspill, doublespill kun dersom man er i samme husstand
- Det er ikke tillatt å berøre fysisk nett, stolper og øvrig utstyr
- En bør unngå berøring av ball, dvs ikke spille med serve
- Ball bør tas opp fra underlaget kun ved bruk av racket/fot og settes i gang uten berøring av hand
- Dersom ballen berøres fysisk kan det kun gjøres av en og samme person under hele treningen

### Fotballaktivitetene følger reglene for Asker kommune og NFF (utdrag):

- Ikke flere enn fem personer per gruppe, fire spillere + en trener/leder/voksen.
- Alltid to meters avstand eller mer, både innad i gruppen og til eventuelle andre grupper. Det gjelder også ved oppmøte og inndeling av grupper.
- Det er ikke tillatt med aktiviteter hvor spillerne kjemper om ballen eller på annen måte er i fysisk nærkontakt med hverandre
- Ballen er en potensiell smittekilde og rengjøres med såpe før og etter bruk. Spillerne skal ikke ta på ballen med hendene eller heade
- Kjegler og annet utstyr skal håndteres av en og samme person gjennom hele aktiviteten
- Maks 4 grupper på 11'er-banen og 2 grupper på 7'er-banen
- En person pr femmer-gruppe kan ta på ballene gjennom hele økta. Dette betyr at det er rom for at en person kan være keeper. Egne keeperhansker skal benyttes

Barna trener kun med barn innenfor egen gruppe.

En gruppe skal forlate banen, før en ny gruppe går på banen. Gruppene skal aldri være på banen til samme tid.

## TIL SLUTT

- Vi vil være godt bemannet fra starten, for å bli kjent med den nye hverdagen og være sikker på at alle barn og rutiner blir fulgt opp.
- Vi vil sette opp skilt om avstands- og hygieneregler, avstandsmarkører etc på klubbhuset, som skal minne alle om reglene
- Har du spørsmål, bekymringer eller innspill, kontakt Marie (ansvarlig Camp Nesøya) på epost [marie@nesoyail.no](mailto:marie@nesoyail.no) eller på sms 95057919 eller Torunn (administrativ leder NIL) på [post@nesoyail.no](mailto:post@nesoyail.no) eller sms/telefon 90997978
- Ansvarlig fotballaktiviteter er Sportslig leder fotball Erling på [erling@nesoyail.no](mailto:erling@nesoyail.no) eller sms/telefon 97547047. Ansvarlig for tennisaktiviteter er Shabaz på [shabaz@nesoyail.no](mailto:shabaz@nesoyail.no) eller sms/telefon 90881190.
- VELKOMMEN TILBAKE!

[Her kan du finne alle retningslinjer for utøvelse av idrettsaktiviteter.](#) Dette er malen for idrettsaktivitetene som vi tilbyr på Nesøya Camp, og alle andre kurs- og treningstilbud som vi har i koronatiden.

[Her finner du veilederen fra Utdanningsdirektoratet for skole og SFO.](#) På Camp Nesøya er det disse retningslinjene vi følger, når barna ikke er på tennis- eller fotballbanen.

Vi gleder oss til oppstart!

Vennlig hilsen  
Teamet på Camp Nesøya