



Sandefjord Bueskyttere  
Postboks 5  
3246 Sandefjord



Bank giro nr: 2480 04 98038.  
Org nr: 983626149.

*Medlem av Norges Idrettsforbund, Norges Bueskytterforbund og W. A.*

### **Coronaregler**

Følgende gjelder for trening i Sandefjord Bueskyttere.

- Hvis du har feber, er snufs, ikke føler deg helt frisk.  
IKKE GÅ PÅ TRENING.
- 
- Samlet fremmøte klokken 18:00 Dørene vil holdes låst.
- Alle skal skrive seg inn med navn og tlfnr med egen penn.
- Alle skal sprite seg ved inngang.
- Det skal brukes engangshansker ved opp og nedrigg av blinker. Hver skytter har sin blink og tar denne ned etter endt trening og kaster den i søppelkassen utenfor hallen sammen med engangshanskene.
- Ikke ta på andres sitt utstyr, ei heller ta med andre sine piler.
- Det skal være maks en voksen skytter pr matte. Maks 15 stk som skytter samtidig på hver sine blinker.
- Barn og unge under 19 år trenger ikke 1m avstand, men skal skyte på hver sine blinker og holde god avstand.
- Ved lån av klubbens utstyr skal dette sprites før og etter bruk
- Ved bruk av toalett skal flater sprites før og etter bruk.
- Ved bruk av kjøkken skal det brukes engangshansker som vedkommende tar med seg og kaster utenfor hallen.
- Det skal ikke kastes avfall inne i hallen. Alt avfall kastes ute.
- Det står sprit og vipes på toalett og kjøkken og ute i hallen sammen med engangshansker.
- Trenerene låser opp og slipper inn og påser at dørene er låst.
- Trenerene påser at flater er rene og spritet.
- Alle har et ansvar for at alle følger de retningslinjene som gjelder.
- Videre gjelder NBF, NIF og Myndighetene sine regler rundt aktivitet og smitte.
- Det er ikke åpent på trening for skyttere fra andre klubber.

### **Ved tilrettelegging og utøvelse av all idrettsaktivitet gjelder følgende:**

- Det må sikres at utøvere og øvrige deltakere til enhver tid holder minst 1 meter avstand.
- Aktivitet med fysisk kontakt er ikke tillatt.
- Ved aktiviteter for barn og unge, skal det være en voksenperson til stede som kan sørge for at aktiviteten utøves i samsvar med krav og anbefalinger fra offentlige helsemyndigheter og særrettslige koronavirusregler.
- Det skal ikke brukes fellesgarderober/fellesdusjer.
- Dersom det skal benyttes toaletter må det være gode rutiner for hyppig renhold.
- Ved kiosksalg eller servering må [helsemyndighetenes smittevernstiltak](#) følges, og det bør oppfordres til bruk av kontantløse betalingsløsninger.
- Deltakerne skal ikke dele utstyr dersom dette innebærer risiko for smittespredning.
- Det skal være gode hygienerutiner i forbindelse med aktiviteten, f.eks. god tilgang på Antibac og rutiner for grundig vask av hender, klær og idrettsutstyr før og etter aktiviteten.
- Aktiviteten bør utøves på en forsiktig og skånsom måte for å unngå skader.
- Deltakerne bør oppfordres til å benytte alternativer til kollektivtransport i forbindelse med reise til og fra idrettsaktiviteten.

### **Bueskytterspesifikke regler:**

- Stå med minst 1 meter fysisk avstand fra hverandre på skyte-linjen.
- Utstyr som lånes ut må sprites mellom hver gang en person bruker utstyret.
- Ikke lov å ta med piler for hverandre.
- Ved pilhenting, skal mann sørge for god håndhygiene før og etter piluttrekking – dette er skytters ansvar.
- Ha minst 1 meters fysisk avstand fra hverandre når man trekker ut pilene.
- Passer på at man ikke berører bueskytterutstyr som tilhører andre skyttere.

Sandefjord kommune følger nasjonale retningslinjer gitt av FHI vedr. Covid-19.

**For idrettslagene og klubbene som leier tid i kommunale haller betyr dette at praksis fra mai videreføres.** Dette betyr at:

- Klubbene/idrettslagene følger retningslinjer gitt av sitt særforbund for gjennomføring av treninger
- Klubbene/idrettslagene lager/viderefører retningslinjene for sine lag/grupper (basert på nasjonale føringer) og som skal gjelde for før/under/etter trening.
- 1 meters regelen på trening og konkurranse gjelder for personer over 19 år – INGEN kontakttrening er tillatt.
- Oppmøte skjer på utsiden av hallen. Det må avtales med dem man trene før og etter om å avslutte tidligere, slik at ingen er inne i hallen før ny gruppe går inn.
- Flater (håndtak, armatur, mål og annet utstyr) vaskes etter bruk (gjelder for hver enkelt trening)
- Garderobene holdes stengt.

Vi ber om at dette formidles ut til trener og lagledere i klubbene.

Vi kommer tilbake med informasjon, når endringer på rutinen gjøres.