**Retningslinjer for GIL Barneidrettstrening i gymsal Bygstad skule**

1. Trenarar og føresette har ansvar for å sette seg inn i og følge retningslinjene.
2. Kun friske born og føresette skal delta/møte på treninga.
3. Møt presis til trening, maksimalt 5 minutt før treningsstart. Forlat gymsalen når trening er over.
4. Søsken kan ikkje vere med eller opphalde seg i gymsalen/garderobe. Kun påmeldte born kan møte på aktivitet.
5. Føresette for born over 6 år skal som hovudregel ikkje vere med inn i garderobe/gymsal. Ynskjer born at foreldre er med, skal foreldre følgje same retningslinjer som borna, og opphalde seg på scena med 1-meters regel til andre. Born under 6 år skal ha følgje av føresette. For Hopp og Sprett er gruppe-størrelsen tilpassa slik at ein er innanfor krav til maks gruppestørrelse når foreldre deltek i aktiviteten med borna i gymsalen. For Mini Allidrett ynskjer ein at foreldre er på scena så langt det lar seg gjere, og born som treng foreldra undervegs i aktiviteten blir følgt til scena.
6. Garderobane skal berre nyttast til å henge frå seg yttertøy. Sko skal som før takast av i ytterste gangen. Barneidrett går inn i gymsal gjennom «jente-garderoben» som tidlegare (garderoben til venstre).
7. Avstandsregel:
   * Borna kan trene med fysisk kontakt og utan omsyn til avstand.
   * Borna skal likevel halde minst 1 meter avstand mellom deltakarane både før og etter trening og i pausar/opphald i treninga.
   * Unngå klemming, handhelsing og anna unødvendig fysisk kontakt.
8. Det skal vere desinfeksjonsmiddel tilgjengeleg i gymsalen.
9. Treninga skal foregå i grupper med maksimalt 20 deltakarar.
10. Dersom gruppa har fleire enn 20 deltakarar og må delast i to grupper, må gruppene gjennomføre treninga på kvar sin banehalvdel. Gruppene som trenar saman bør så langt det lar seg gjere vere faste over tid for å redusere smitterisiko.
11. Alle økter er satt opp med eigen korona-ansvarleg. Denne skal vere over 18 år og til stades under treninga og har ansvaret for at retningslinjene vert følgd. Korona-ansvarleg kan ikkje vere same person som Hovudtrenar.
12. Fyll drikkeflaska heime. Alle skal oppbevare drikkeflaska i sin eigen bag/veske/sekk under heile treninga.

**Vask hender**

1. rett før avreise frå heimen (born og vaksne)
2. når du kjem inn i gymsalen vil korona-ansvarleg spraye hendene dine med anti-bac
3. når du forlet gymsalen vil korona-ansvarleg spraye hendene dine med anti-bac
4. med ein gong ein kjem heim frå trening

Koronaansvarleg kryssar av kven som deltek på treninga på eige ark som ligg i boks i gymsalen saman med anti-bac spray.

Trenar/hjelpetrenar/Korona-ansvarleg vaskar etter kvar treningsøkt av alt fellesutstyr som er mykje i kontakt med hender. Bruk tilgjengeleg desinfeksjonsmiddel på papir og tørk over flater.

Born, trenarar eller føresette som ikkje er friske eller har symptom på forkjøling, mageproblem eller liknande skal ikkje vere til stades på trening.

Born og føresette som ikkje følger retningslinjene kan ikkje delta.

Dersom nokon som har deltatt på trening får påvist covid-19, skal ansvarlege for aktiviteten bli kontakta:

Hopp & Sprett: Per Jarle Smaamo – 48 16 44 22

Mini Allidrett: Ingeborg Grinde – 47 32 23 97

Allidrett: Bodil Ryste – 97 51 83 49

**Kort oppsummert:**

**Born (i samarbeid med føresette) sitt ansvar:**

* Kun friske møter på trening
* Vask hender før og etter trening.
* Fyll drikkeflaska heime.
* Hald drikkeflaska i treningsbagen under økta.
* Hald 1 meter avstand før og etter trening, og i pausane.
* Meld frå til trenar om du får påvist covid-19.
* Ha det gøy på trening!! ☺

**Hovudtrenar/hjelpetrenar/koronaansvarleg sitt ansvar:**

* Sørg for at retningslinjene vert følgd.
* Vask hender før og etter trening.
* Vask/tørk av fellesutstyr etter trening.
* Hald drikkeflaska i treningsbagen.
* Hald 1 meter avstand før og etter trening, og i pausane.
* Kontakt ansvarleg (sjå liste over), om nokon i gruppa får påvist covid-19.

29.09.2020