



Smittevernstiltak

Følgende regler SKAL følges av alle som er involvert i aktivitet i regi av Vågsbygd Turn IL:

For gymnaster:

1. Alle gymnaster som skal trene skal ha oppdatert kontaktinformasjon i Spond.
2. Ingen personer som har symptomer på sykdom kan delta på trening. Karantenebestemmelsene til FHI skal overholdes. Personer som har vært i kommuner/land med mer smitte enn Kristiansand, så oppfordres det sterkt til å vente 10 dager før man deltar på trening. Dette er selv om karantenebestemmelsene til FHI ikke inntreffer.
3. Gymnastene og trenere skal møte ferdig kledd til trening.
4. Ingen foreldre skal inn i hallen. Gymnaster leveres og hentes ved inngangsdøren. Gymnaster skal ikke oppholde seg i hallen før og/eller etter trening. Vi oppfordrer til at alle kommer/leveres og går/hentes presis.
5. Gymnastene skal ta med drikkeflaske og hånddesinfeksjon til trening. Vaskbart utstyr skal vaskes før og etter trening. Personlig utstyr skal ikke håndteres av andre.
6. Hygiene:
 - I. Når gymnastene/trenere ankommer og forlater hallen skal hender vaskes/desinfiseres. Foreldre har ansvar for at deres barn bruker desinfisering i det de ankommer og forlater trening. Det står desinfisering ved inngangsdøren til hallen.
 - II. Trenere har ansvar for å følge opp gymnastenes håndhygiene under trening. Alle gymnaster skal ha en grundig håndvask/desinfiseres både før og etter bruk av apparater.
 - III. Hosting skal foregå i albukroken eller i papir, og hendene skal vask etterpå.
7. Innad i grupper kan utøvere bruke samme utstyr så lenge god hygiene overholdes. For å bruke skranke må alle gymnastene ha egen boks med magnesium (kun apparatturnerne skal bruke skranke).
8. Transport fra og til trening/arrangementer skal også være i henhold til smittevernsreglene. Det er anbefalt å begrense bruk av offentlige transportmidler, og at personer ikke sitter på i andres biler. I de tilfellene det ikke er mulig å unngå, skal



hygiene og 1 meters avstand overholdes. Med hygiene menes å vaske/desinfisere hender både før og etter man setter seg inn i transportmidlet, og at alle berøringssteder skal vaskes.

9. På foreldre og barn partiet deltar ikke foresatte i fysisk aktivitet. De som har munnbind kan se på selve treningen, om de holder god avstand til utøverne og 2 meters avstand til andre foresatte.

Konsekvenser

Konsekvens for partiene:

Ved brudd på smittevernsregler vil trener/hjelpetrener bli gitt én advarsel. Dersom det skjer flere brudd på reglene må treningsøkten avslutte. Gjentatte brudd vil føre til at partiene må avslutte trening, og treningstiden blir avlyst.

Konsekvens for gymnast:

Det er antatt at forglemmelse vil forekomme. Ved brudd på smittevernsreglene skal trener/hjelpetrener på en rolig måte forklare gymnasten hva hun/han ikke/skal gjøre, og utdype viktigheten av reglene. Ved gjentatte brudd skal det gis advarsel. Er det gymnaster som nekter å innrette seg etter smittevernsreglene, så skal hin forlate treningen.

VTIL vil foreta tilsyn for å påse at fysisk aktivitet foregår etter smittevernsreglene.