

Vi starter med trening inne i Førdehuset mandag 7. september

- Mandag kl. 19.00 – 22.00
- Torsdag kl. 18.00 – 22.00

Retningslinjer for innandørstrening i Førdehuset

1. Trenarar, utøvarar og føresette har ansvar for å sette seg inn i og følge retningslinjene.
2. Du skal ikkje komme på trening hvis du ikkje er heilt frisk. Du skal heller ikkje komme om du er i karantene eller isolasjon.
3. Møt presis til trening, maksimalt 5 minutt før treningsstart. Du kan eventuelt sette bogen saman heime.
4. Alle må hjelpe til med å rigge til matter og skiver. Montèr bogen saman, eller vent til banen er klar.
5. Når du er ferdig med treinga skal du forlate hallen og Førdehuset med ein gong.
6. Føresette må vente utanfor hallen.
7. Garderobane skal ikkje brukast.
8. Avstandsregelen: Alle som ikkje er i familie eller bur saman skal halde ein meters avstand heile tida.
9. Vi skal gå inn og ut av den opne døra til hall 3 innerst i foajèen.
10. Det skal vere desinfeksjonsmiddel tilgjengeleg ved alle inngangane til hallen.
11. Vi skal ha ein ansvarleg på kvar trening som fører liste over kven som er i hallen.
12. Vi kan ikkje ha drop-in eller tilfeldige besøk.
13. Alle må ha med og ordne sitt eige utstyr, inkludert desinfeksjonsmiddel. Nye som ikkje har eige utstyr får låne utstyr av klubben og tar dette med seg heim.
14. Ingen skal røre kvarandres utstyr eller piler
15. Dersom vi blir fleire enn 20 deltakarar, må vi dele treningane opp i faste puljar til faste tider.
16. Det skal alltid vere ein trenar eller leiar over 18 år til stades som leiar treinga som har ansvaret for at retningslinjene vert følgd. Dersom gruppa er fleire enn 20 og må delast i to puljer, skal det vere ein trenar eller leiar over 18 år til stades for kvar av gruppene.
17. Fyll drikkeflasker heime. Alle skal oppbevare drikkeflaska i sin eigen bag/veske/sekk under heile treinga.

Vask hender

18. før avreise frå heimen
19. når du kjem inn i Førdehuset
20. i Førdehuset før du reiser heim

Trenar/ansvarleg vaksen vurderer behov for vask av fellesutstyr som er mykje i kontakt med hender eller ansikt.

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

Utøvarar som bevisst ikkje følger retningslinjene kan ikkje delta.

Dersom nokon som har deltatt på trening får påvist covid-19, skal trenaren bli kontakta. Trenaren kontakter Førdehuset v/ Anne Grete Nøttingnes Rognsøy eller Inge Larsen, skriftleg og legg ved oversikt over deltakarane på treinga dei siste tre vekene. Klubben rapporterar vidare til kommuneoverlegen for vidare handtering og kontakt med øvrige utøvarar/trenarar på laget.

Kort oppsummert:

Utøvarane (i samarbeid med føresette) sitt ansvar:

- Vask hender før og etter trening.
- Fyll drikkeflaska heime.
- Hald drikkeflaska i treningsbagen.
- Hald ein meter avstand før og etter trening, og i pausane.
- Meld frå til trenar om du får påvist covid-19.
- Ha det gøy på trening!

Trenaren/ansvarleg vaksen sitt ansvar:

- Sørg for at retningslinjene vert følgd.
- Vask hender før og etter trening.
- Vurder vask av fellesutstyr etter trening.
- Hald drikkeflaska i treningsbagen.
- Hald ein meter avstand før og etter trening, og i pausane.
- Kontakt Anne Grete Nøttingnes Rognsøy eller Inge Larsen, om nokon i gruppa får påvist covid-19.

21.08.2020