

# Smittevernregler for aktivitet i gymsaler

Versjon 24.08.2020

De tre hovedprinsippene for å bremse smittespredning er:

- Syke personer skal holde seg hjemme
- God hånd- og hostehygiene og forsterket renhold
- Holde minst en meters avstand og redusere kontakt mellom personer

## Generelle regler

- Folkehelseinstituttet og særrettens koronaveiledere er retningsgivende for bruk av gymsalene.
- Gruppestørrelse maksimalt 20 personer. Det kan være flere grupper på en flate, hvis disse gruppene klarer å holde 1 meters avstand til hverandre.
- Barn og unge til og med 19 år kan trene normalt med mindre avstand enn 1 meter.
- Alle treninger skal ledes av en voksen person over 18 år, og kun friske personer skal delta på trening.
- Alle lag må føre oppmøteprotokoll for treningsgruppen på en slik måte at det er mulig å drive smittesporing ved behov. Husk å føre opp både utøvere, trenere og lagledere/hjelpere. Ansvarlig trener er ansvarlig for gruppen ved eventuell smittesporing.
- Brukerne må se til at det ikke oppstår ansamlinger ved start og avslutning av treningen.
- Foresatte skal holde seg utenfor hallen. Det gjøres unntak de yngste årsklassene i de ulike idrettene. Her kan en foresatt følge på trening, forutsatt at 1 meters regelen kan overholdes.
- Vask hendene ved starten og avslutningen av økten.
- De som låner utstyr av skolen skal rengjøre dette etter bruk med eget vaskeutstyr.

## Garderober

- Garderobes kan brukes, men 1-metersregelen gjelder.
- Brukerne av garderoben må vaske kontaktpunkter i garderobene før og etter bruk med eget utstyr.

Brudd på reglene kan føre til at anlegget blir stengt for den aktuelle treningsgruppen. Gjentatte brudd på tvers av flere treningsgrupper kan føre til at anlegget blir stengt for alle treningsgrupper.