



Smittevernstiltak

Følgende regler SKAL følges av alle som er involvert i aktivitet i regi av Vågsbygd Turn IL og vi ber alle foresatte gjennomgå reglene med utøverne før de møter opp til første trening:

1. Alle gymnaster som skal trene skal ha oppdatert kontaktinformasjon i Spond.
2. Gymnastene og trenere skal møte ferdig kledd til trening. Garderober og toalett er stengt. Ved nødsituasjon kan toalett/garderober brukes, men da må utøver/trener vaske alle berørte områder.
3. Gymnastene skal ta med egen matte/yogamatte, drikkeflaske og hånddesinfeksjon til trening. Vaskbart utstyr skal vaskes før og etter trening. Personlig utstyr skal ikke håndteres av andre.
4. Ingen foreldre skal inn i hallen. Gymnaster leveres ved inngangsdøren tidligst fem minutter før avtalte treningstidspunktet, og de som kommer mer en fem minutter for sent får ikke deltatt på trening. Ingen skal oppholde seg i hallen før eller etter trening. Vi oppfordrer til at alle kommer/leveres og går/hentes presis.
5. Hygiene:
 - I. Når gymnastene ankommer og forlater hallen skal hender og føtter vaskes/desinfiseres. En voksen har ansvar for at hygienen blir overholdt når trening starter og slutter.
 - II. Gymnastene skal turne med sokker.
 - III. 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.
 - IV. Unødvendig fysisk kontakt og berøring i ansiktet skal unngås. Hendene skal vaskes om det skjer.
 - V. Hosing skal foregå i albukroken eller i papir, og hendene skal vaskes etterpå.
6. Ingen som har symptomer på sykdom kan delta på trening. Det gjelder trenere, hjelpetrenerne og gymnaster. Karantenebestemmelsene til FHI skal overholdes. Blir det oppdaget sykdom på trening skal personene forlate hallen. I de tilfeller personer ikke kan forlate hallen før foresatte har kommet, skal personen skjermes fra de andre i en av garderobene. Alt berørt utstyr skal vaskes/desinfiseres.
7. For å bruke skranke må alle gymnastene ha egen boks med magnesium (kun apparatturnerne skal bruke skranken).



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.

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.

Vell møtt til trening!