



## Smittevern og Coronavettregler for trening i høst med KFK

Oppdatert 27.08.2020

1. Kongsberg Freestyleklubb (KFK) følger det til enhver tid gjeldende smitteveilederne fra Helsedirektoratet, FHI, Norges Idrettsforbund og de lokale retningslinjene fra Kongsberg Idrettshall. (se under)
2. KFK fører lister over trenere og utøvere som er tilstede, og har en smitteansvarlig på treningene. Det følges risikovurderingene gitt av overordnede ledd (se punkt 1). Det gjøres kjent for medlemmene aktuelle coronavettregler.
3. Utøverne kommer ferdig skiftet på treningene. De møtes utenfor hallen, registreres og følges inn for hånddesinfeksjon. Utøverne setter fra seg sko i vestibylen. Utøverne har tilgang til håndvask og WC i hallen. Hver utøver har med personlig utstyr, som drikkeflaske, håndklær mm, som ikke håndteres av andre. Annet personlig utstyr som eventuelt brukes på treninga, skal vaskes før og etter gjennomført trening.
4. Treningene utøves med maks 20 personer, inkludert trener pr. gruppe, avdelt fra de andre gruppene. Inntil 50 personer i hele hallen av gangen. Dette følger de til enhver tid gjeldende retningslinjer.
5. Personer som er smittet, eller har symptomer på luftveisinfeksjoner, feber, rennende nese, hoste eller nedsatt allmenntilstand skal ikke delta i treningene.
6. Aktivitetene bør utøves på en forsiktig og skånsom måte for å unngå skader. Sikring med hensikt å unngå skader kan utføres.
7. KFK bruker turnapparatene, og apparatene som skal brukes skal følge smitteveiledningene, og være smittesikre på den måten at de ikke er smittefarlige etter bruk. Apparatene, inkludert landingsmatter mm, skal rengjøres etter bruk. Innenfor en treningsgruppe kan man rotere i apparatene.
8. Utøvere og trenere skal ha vasket hendene før ankomst til hallen, ved ankomst til hallen og ved bytte av apparater og før og etter pauser. Det er også håndvask etter trening.
9. Styret i KFK er ansvarlig for å følge opp de til enhver tid gjeldende smittevernregler og -veiledninger. Det er Espen Andreassen som er kontaktperson.
10. Opphold på tribune for foreldre/foresatte er ikke mulig på nåværende tidspunkt uten spesiell avtale med KFK
11. Hvis trening av andre etter KFK i hallen, blir utgang etter trening en annen enn inngang

Info fra Norges Idretts Forbund; link til info:

<https://www.idrettsforbundet.no/idrettskrets/viken>

- Barn og unge under 20 år kan drive flere idretter parallelt
- Voksne over 20 år kan ikke trene med kontakt og må forholde seg til 1 meters regel
- Generell anbefaling om minst en meters avstand i pauser og før/etter aktivitet
- Det bør tilstrebnes å holde gruppestørrelsen på 20 personer inkludert trenere og ledere
- Viktig og ha system for registrering av alle deltagere for evt smittesporing. Listene bør ha navn, mobilnummer og tidspunkt. Listene oppbevares i 10 dager og deretter makuleres.

Per Juni 2020 gjelder et gult tiltaksnivå, som er satt av helsemyndighetene. Dette innebærer;

1. Ingen syke skal møte
2. God hygiene
  - Forsterket renhold
3. Kontaktreduserende tiltak
  - Normal kontakt under aktiviteten
  - Gruppestørrelse i henhold til nasjonale anbefalinger på inntil 20 personer
  - Faste treningsgrupper

Generelle kontaktreduserende tiltak. Link til veileder:

<https://www.helsedirektoratet.no/veiledere>

- Smitterisikoen er lavere utendørs. De deler av aktiviteten som kan gjøres ute bør gjøres ute (for eksempel oppvarming før hallidrett). Ved hard fysisk aktivitet innendørs er det ekstra viktig med god avstand mellom deltakerne gjennom hele aktiviteten.
- Deltakere bør oppfordres til å ikke møte opp før planlagt oppstart og til å forlate treningsområdet ved aktivitetens slutt for å unngå samlinger i for store grupper.
- Unngå trengsel der deltakere forventes å lage kø eller samles i klynger. God oppmerking (for eksempel tape på gulvet, markering på bakken e.l.) kan underlette for å holde minst 1 meters avstand der det lett blir kø. Der flere grupper skal samles kan ulike oppmøtetider vurderes, og oppmøtested for gruppene bør være tydelig merket med fargekodede skilt, bånd e.l.
- Deltakerne bør oppfordres til å benytte alternativer til kollektivtransport til og fra aktiviteten.
- Digital påmelding kan benyttes der det er hensiktsmessig for å sikre oversikt over de som er tilstede og underlette en eventuell smittesporing.

- Man bør unngå å utstøte rop eller liknende da dette kan øke faren for utånding av dråper som bærer lenger enn 1 meter.

Styret, Kongsberg Freestyleklubb