



KORONAVEILEDER OG SMITTEVERN FOR TRONDHJEMS TURNFORENING OPPDATERT 20.01.2021

På bakgrunn av den pågående situasjonen rundt Covid-19 tar vi i Trondhjems Turnforening dette svært alvorlig. Vi vil nødvendig bli stengt ned igjen og gjør det vi kan for å holde smitten borte fra våre lokaler. Med utgangspunkt i NGTFs, NIF og FHI smittevernsveileder så gjennomfører vi følgende tiltak i forbindelse med oppstart av vårsemester 2021.

TILTAK SOM ER GJENNOMFØRT:

1. Laget og tilpasset Koronavettregler for vår aktivitet.
2. Koronavakter i begge haller (midtbyen og Granåsen) som skal bistå våre medlemmer og trenere og følge opp renhold mellom grupper.
3. Oppheng av hygiene plakater samt sendt ut regler og veiledning til alle gymnaster og foreldre som skal delta på trening
4. Logistikkplan for adkomst og utgang.
5. Laget rutiner for smittefri gjennomføring av våre grupper.
6. Opplæring og gjennomgåelse av rutiner og tiltak med trenere.
7. Utsendelse av og gjennomgåelse av rutiner og tiltak med alle grupper før første treningsdag.
8. Gjennomgått renholdsplaner og gjort tilpasninger der det er behov.
9. Kartlagt bevegelser i anlegget og lokalisert kritiske flater som vil bli fulgt opp og vasket.
10. Gjennomgått hygienetiltak som å sikre såpe og papir ved alle vasker, sikre håndhygienemuligheter til alle aktive på alle kritiske punkter i lokalet.
11. Gjennomgått plan for håndtering av eventuell smitte i våre grupper.

FØR TRENING BEGGE HALLER:

- Du må være symptomfri og frisk for å møte på trening.
- Har du vært i utlandet må du vente 10 dager etter hjemkomst før du kan delta på trening, gjelder alle land.
- Er du nærkontakt med en person som sitter i karantene kan du ikke møte på trening.
- Du må være medlem i klubben, ha betalt medlem og treningsavgift
- Du skal møte 5 min før treningen starter
- Foreldre kan ikke være med inn i våre lokaler. (Med unntak på våre foreldre og barn og gymlek grupper der 1 forelder kn være med inn.
- Du kan kun møte på din oppsatte trening.
- Husk grundig håndhygiene før du drar på trening.
- Gymnaster og trenere møter ferdig skiftet.
- Du skal følge 1 meters regelen frem til treningen starter
- Voksne over 18 år skal holde 1 meters avstand fra sine treningskompiser
- Om mulig unngå offentlig transport til trening
- Alle over 12 må bruke munnbind i våre lokaler, gjelder ikke gymnaster når treningen er startet.
- Foreldre på gruppen foreldre og barn skal bruke munnbind under treningen
- Alle våre trenere skal bruke munnbind.



NÅR DU KOMMER TIL MIDTBYEN:

- Dere skal bruke inngang fra Prinsensgt eller inngang **P/cabaret** fra Tinghusgata.
- Alle skal gå inn igjennom hoveddøren til gamle turnhall, man går inn en og en og holder en meter avstand.
- Foreldre på gymlek kan følge sine barn inn i garderoben
- Foreldre til barn 1- 4 klasse kan følge barna inn i Statenshus og møte de der etter trening, men dere må gå ut av bygget igjen og kan ikke oppholde dere inne i statenshus under trening.
- PS: Statens hus er for tiden under oppussing og vi ber om at dere derfor ikke slår dere ned i arealet, men kun bruker området utenfor turnhallen til henting av barna. Husk munnbind og 1 meter avstand.
- Bruk antibac ved ankomst.

DU SOM SKAL TURNE I GYMSAL:

- Gå til anvist garderobe. Partiene i gymsalen skal bruke garderobe A og B – Blå og Rosa, partiene skal bruke annenhver garderobe. Parti 1 starter i garderobe B, parti 2 i garderobe A, parti 3 i garderobe B osv. I garderoben heng fra dere klær og sko, sitt rolig på benken med 1 meter avstand til treneren henter dere. Dere vil da bli ført opp den trappen dere gikk ned til garderoben, inn igjennom turnkaffeen og ut i hallen.
- Foreldre på Gymlek skal vente i garderoben eller forlate bygget, dere må da være på plass i garderoben til barnet er ferdig på trening.
- Etter trening skal alle som turner gå ned i garderoben via trappen bak i hallen ved Scenen, ta rask på seg klær og forlate garderoben og hallen ut den trappen dere kom inn før trening.

DU SOM SKAL TURNE I APPARATHALL:

- Alle gymnaster som skal turne i apparathallen skal bruke garderobe C- Gul. Dere skal dere ta av yttertøy og sko pakke alt i en bag og ta alle eiendeler med nede i hallen.
- Fyll opp vannflaske før du kommer på trening.
- I apparathallen; vent utenfor hallen

NÅR DU KOMMER TIL GRANÅSEN:

- Alle gymnaster gå inn igjennom døren ned trappen til høyre for hoveddøren, man går inn en og en og holder en meter avstand.
- Dere vil bli tatt imot av vår koronavakt som viser dere veien til garderoben. Det er viktig at alle er på plass i garderoben i god tid før treningen starter.
- Bruk antibac ved ankomst
- Gymlek: Foreldre kan følge barna inn i fellesarealet i kjelleren det er viktig at dere sprer dere utover slik at det ikke blir for mye folk på en plass. Ta deretter barnas ytterklær og sko og send de inn i garderobe til høyre, en trener møter de der. Dere tar selv vare på klær og sko under treningen. Når barna er levert må foreldrene forlate bygget opp trappen, men holde seg i nærheten. Om foreldre oppholder seg oppe ved hovedinngangen husk munnbind og 1 meter avstand.
- Alle andre partier: Sko tas av og legges i en pose/bag som tas med inn i hallen sammen med klærne.
- De som skal på trampolineturn bruker garderobe til venstre.

- De som skal på turn/barnedelen bruker garderobe til høyre
- Garderobene skal kun brukes til å ta av ytterklær, ingen skifting eller dusjing i garderoben, legg så klærne i en pose/ bag
- Fyll opp vannflaske før du kommer på trening.
- Ta så din bag med inn i hallen.
- Når du kommer inn i hallen legg fra deg baggen i en hylle og følg instruksene til treneren.

UNDER

TRENING BEGGE HALLER:

- Unngå unødvendig kontakt med andre gymnaster og trenere.
- På våre foreldre og barn grupper er det viktig at den voksne holder 1 meter avstand fra andre barn og voksne, gjør også det dere kan for å forhindre fysisk kontakt mellom barna.
- Barna skal holde seg i sin gruppe og på sitt område/apparat under trening.
- Barna kan turne i samme apparat, men må sprite hender før og etter trening.
- Om barnet må besøke toalettet skal man være bevist på 1 meter avstand og husk grundig håndvask, barn under 1 klasse skal følges av en trener
- Drikkeflasker skal ikke deles
- Trener skal ta minst mulig på barna, men kan gjøre mottak om mottaket går på sikkerhet.
- Trenere som tar på barna eller hverandre må sprite sine hender etter hver gang.
- Gymnaster/barn som evt møter på trening med ett eller flere av symptomene på Covid-19 vil bli tatt ut av treningen og sendt hjem øyeblikkelig.

ETTER TRENING I BEGGE HALLER:

- **Gymsalen i midtbyen:** Ved endt trening, skal du gå ned trappen bak i gymsalen. Ta på ytterklær og sko og forlat bygget så raskt som mulig vi trappen opp mot kafeen.. Garderobene skal vaskes mellom hver gruppe, det er derfor viktig at alle er raske
- **Apparathallen i midtbyen:** Gymnastene skal etter trening gå ut igjennom garasjen i statens hus.
- **I Granåsen:** gå ut igjennom døren i midten av hallen, opp i 2.etg og ut hoveddøren. Vi sender barna opp i 2. etg slik at dere kan møte deres barn der, vi ønsker ikke at dere kommer ned til garderobene
- Etter trening må du dra rett hjem - sørg for å dusje.
- Sørg for at dine klær og utstyr blir vasket hjemme.
- Barn, trenere eller foreldre som har deltatt på trening/vært inne i våre haller og opplever selv å få påvist smitte av Covid-19 evt mistenker smitte må straks ta kontakt med dagligleder Kari Kvam tlf: 95200915.

Disse punktene skal leses og gjennomgås av alle foreldre og barn før man kan komme på trening. Vi har forståelse for at dette er mye info og mye å huske vi har derfor laget en plakat med de viktigste punktene

Punktene vil også gjennomgås for alle grupper på første treningsdag.

Trenere vil få nødvendig gjennomgang og opplæring før oppstart

VI TAR SMITTEVERN PÅ ALVOR



TT`S KORONAVETTREGLER

- SYKE PERSONER OG PERSONER MED SYMPTOMER
SKAL HOLDE SEG HJEMME.
GJELDER OGSÅ PERSONER MED NEGATIV COVID-19 TEST.
- **UNNGÅ UNØDVENDIG FYSISK KONTAKT MED ANDRE**
- ALLE VOKSNE OVER 18 ÅR SKAL HOLDE MINIMUM 1 METER AVSTAND TIL ANDRE
BARN OG VOKSNE, GJELDER IKKE TRENERE
- **SKIFT TIL TRENINGSKLÆR OG FYLL OPP FLASKA HJEMME**
 - GOD HÅND-OG HOSTEHYGGIENE
- **FØLG INSTRUKSJONEN TIL TRENERE NÅR DU KOMMER OG GÅR**
 - INGEN FORELDRE INN I VÅRE LOKALER.
(med unntak av foreldre til barn under 6 år)
- **PERSONER SOM MØTER MED ETT ELLER FLERE SYMPTOMER PÅ COVID -19
VIL BLI SENDT HJEM FRA TRENING ØYEBLIKKELIG**
- ALLE MEDLEMMER PLIKTER Å SETTE SEG INN I VÅR CORONAVEILEDER
- **ALLE OVER 12 ÅR MÅ BRUKE MUNNBIND I LOKALENE NÅR DE IKKE TRENER.**



- Ikke flere enn 20 personer per gruppe



- God hånd- og hostehygiene
- Forsterket renhold
- Syke personer skal holde seg hjemme



- Møt ferdig skiftet til trening (husk rent tøy)
- Ta vare på personlig utstyr - vaskes før og etter trening



- Hver utøver må foreta grundig håndvask/ hånddesinfeksjon før og etter bruk av apparater



- Aktiviteten bør utøves på en forsiktig og skånsom måte for å unngå skader



- Aktivitet med sikring er tillatt