



KORONAVEILEDER FOR EKSTERNE LEIETAKERE 20.01.2021

På bakgrunn av den pågående situasjonen rundt Covid-19 tar vi i Trondhjems Turnforening dette svært alvorlig. Vi vil nødig 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 pålegger vi alle våre leietakere følgende retningslinjer:

1. Syke personer og personer med symptomer skal holde seg hjemme. Dette gjelder også personer med negativ Covid-19 test så lenge man har ett eller flere av symptomene.
2. Personer som har vært i utlandet kan ikke delta på trening før tidligst 10 dager etter hjemkomst
3. Alle over 12 år skal bruke munnbind i våre lokaler, dette gjelder ikke under trening.
4. Husk god hånd hygiene.
5. Det skal føres liste over hvem som er på trening hver gang. Denne listen skal kunne leveres til utleier på forespørsel.
6. Det er kun lov å trene i grupper på 20 personer, om man er flere enn 20 må gruppen deles opp under trening og disse gruppene må holde god avstand. Når disse gruppene bytter apparatområde må vaskbart utstyret vaskes før byttet gjøres.
7. Alle må trene i T – skjorte og bukse, ingen singlet eller bar overkropp.
8. Alle eksterne grupper må ha med antibac som brukes under trening.
9. Alle voksne over 18 år skal holde minimum en meter avstand til andre personer under hele treningen og ved ankomst turnhallen.
10. Vask hender før ankomst turnhallen og desinfiser hendene ved hovedinngangen.
11. Følg angitt fargekode og garderobe ned til hallen. Gutter følger blå stripe, jenter følger rosa stripe.
12. Kom ferdig skiftet. Garderobene skal ikke brukes til annet enn å ta av ytterklær og sko. Ta dette så med inn i hallen og ta korteste vei ut av hallen etter trening. I appartahallen er dette ut garasjen. Hovedansvarlig må låse døren til hallen, gå igjennom garderobeslukker lys og pass på at ytterdøren er låst.
13. Under trening hold alltid en meter avstand.
14. Unngå mottak så lenge det er mulig. Det er kun de personene som er satt opp som trenere som kan gjøre mottak/sikre andre gymnaster. Ved evt mottak må trenere sprite hendene mellom hver gymnast.
15. Ved avsluttet trening forlat hallen gjennom garasjen i statens hus, hovedansvarlig må låse hall og ytterdør, slukke lys i hallen og i alle garderobeslukker.

Etter trening:

1. Rydd godt etter treningen, pass på at ingen madrasser ligger i brett eller ligger over vaiere eller andre ting slik at det kan knekke.
2. Småutstyr settes inntil veggen under vinduene, trampetter/hopp settes på plass
3. Etter trening skal alt vaskbart utstyr vaskes over med såpe og vann. Sett vaskesakene på plass etter bruk
4. Alle kritiske punkter som dørhåndtaker, dører og brytere skal vaskes med overflatedesinfeksjonsmiddel.
5. Hovedansvarlig har ansvar for å må låse hall og ytterdør, slukke lys i hallen og i alle garderober etter at alle gymnaster har dratt.
 - **Er trener fra TT en del av leien utfører innleid trener punkt 4 og 5**

SAMMENDRAG AV 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.
 - **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**