



Til utøvere, trenere og sportslig støtteapparat i Steinkjer friidrettsklubb.

Les igjennom alle punkter nøye!

21. april 2020

Smittevernregler for trening inkludert tekniske øvelser og bruk av utstyr.

Både nasjonale og lokale regler smittevernregler skal overholdes. Det vil i hovedsak si ingen nærkontakt, og en minimumsavstand på 2 meter mellom personer.

Det er åpnet opp for at organisert trening kan gjennomføres i grupper på maksimalt 5 personer. Trener inngår i dette antallet. Det kan være flere grupper på et anlegg så lenge de trener adskilt med minimum 10 meter mellom gruppene. En trener bør ikke rullere mellom grupper, men holde seg til en gruppe.

Huskeregelen er altså: 2-5-10

Vi vil foreløpig åpne opp for treninger for klubbens utøvere som er 13 år og eldre.

Utøvere må spesielt passe på

- Alle som skal delta på organisert trening må være symptomfrie og friske.
- Utøverne skal vaske hender når de drar hjemmefra før trening.
- Alle tar med sitt personlige utstyr som f.eks. drikkeflasker/klær o.l. inn i sitt område på treningen.
- Ta med egen handduk på trening, slik at du får tørket svette om det er nødvendig. Denne skal til enhver tid ligge i egen sekk. Våtservietter er også greit å ha med seg i disse tider – og selvfølgelig bosspose for å samle opp serviettene/søppel.
- Husk 2 meters regelen, ingen nærkontakt mellom personer!
- Utstyr skal håndteres av kun én person på samme trening.
- Spyting er forbudt.
- Kun du håndterer din mobiltelefon.
- Dra rett hjem etter trening og sørg for god hygiene med vask av hender, dusjing osv.

Desinfisering av utstyr

- Det skal være gode hygienerutiner i forbindelse med aktiviteten, med god tilgang på desinfiseringsmidler med sprit og rutiner for grundig vask av hender, klær og idrettsutstyr før og etter aktiviteten.
- *Ved desinfisering av utstyr skal det enten brukes sprit eller en klorin-blanding med blandingsforhold en del klorin og ti deler vann. Vask av idrettstøy etter aktivitet bør skje på minst 60 grader.*
- Ved organisert trening vil klubben sørge for at en person er tilstede og ordner tilgjengelig smittevernutstyr, blant annet desinfeksjonsmiddel og engangshansker. Denne personen vil også ha ansvar for desinfisering og utlån/bruk av klubbens utstyr. Trenere tar kontakt med sportslig leder Jorunn Grande for å sikre person tilstede og organisering av dette.



Bruk av utstyr

- Ved bruk av alle typer utstyr er den generelle regelen at utstyret kan berøres av kun én person.
- Trening med kastredskaper bør derfor gjennomføres med eget utstyr. Kun den som bruker et kastredskap kan hente dette ute i kastfeltet. Alt utstyr skal desinfiseres før og etter bruk.
- Ved bruk av klubbens utstyr skal dette desinfiseres før og etter bruk og brukes av kun én utøver på en treningsøkt.
- Hvis det brukes **startblokker** må disse desinfiseres før og etter bruk. En startblokk kan brukes av kun én utøver på samme økt.
- **Hekker** kan benyttes hvis de kun flyttes/justeres av en og samme person som bruker engangshansker. Hvis noen har egne hekker/plasthekker kan dette benyttes, men da kun av den som har de med – med samme regler som for bruk som for kastredskap.
- Angående bruk av **lengdegrop** så svarer Helsedirektoratet at det ikke er knyttet smitterisiko ved bruk av dette.
- For **stav og høyde** må utøvere disponere egen presenning som dekker hele matten. Kun en utøver kan hoppe på en og samme presenning. Denne må desinfiseres før og etter bruk.
- Klubben har løpende dialog med Thomas Langfjord vedrørende tilgang til utstyr i bua til parkvesenet slik at smittevern blir ivaretatt i så måte.

Øvrig

- Ved aktiviteter for barn og unge, skal det være en voksenperson til stede som kan sørge for at aktiviteten utøves i samsvar med anbefalinger fra offentlige helsemyndigheter.
- Det skal ikke benyttes offentlig transport til trening.
- Ingen bruk av garderober eller dusjanlegg tillates.
- Personer som er smittet av korona, sitter i karantene eller som har symptomer på luftveisinfeksjon, som feber, sår hals, rennende nese, hoste eller nedsatt allmenntilstand skal ikke delta i noen form for aktivitet.

Norges idrettsforbunds (NIF) anbefaling til utøvelse av idrettsaktivitet

<https://www.idrettsforbundet.no/nyheter/2020/NIFs-anbefaling-til-utovelse-av-idrettsaktivitet/>

Koronavettregler fra Norges Friidrettsforbund (NFIF) finner du her

<https://www.friidrett.no/nyheter/kjoreregler-for-organisert-trening-i-nfif/>

Hvis noen av utøverne ønsker å kjøpe eget utstyr så vil Hans Foosnæs, hans.foosnaes@ntebb.no, være behjelpelig med tips og råd til dette. Klubben vurderer også å kjøpe inn utstyr som kan lånes ut til enkeltpersoner hele sesongen. Gi beskjed til Jorunn Grande, jorunn.grande@nord.no, om du er interessert i dette.

Vennlig hilsen

Styret i Steinkjer friidrettsklubb

v/Jorunn Grande (Sportslig leder), jorunn.grande@nord.no, 94436228