**Nye koronarestriksjoner fra 15.12.21** 15.12.21

Etter mandagens pressekonferanse og nye koronarestreksjoner har vi følgende informasjon:

* Vi gjennomfører våre fellestreninger som vanlig.
* Unntaket er løpegruppa/mosjonsgruppa, som dessverre må trene utendørs de neste torsdagene fra kl. 20.15.
* Treningene organiseres i henhold til myndighetenes anbefalinger. Gruppene må være maks 20 personer og holde meteren. Grupper som består av flere enn 20 utøvere blir inndelt før treningsstart.
* Flere grupper på inntil 20 kan trene i friidrettshallen samtidig.
* Toppidrett kan fortsette som normalt.

**Det er viktig at vi alle følger de reglene som helsemyndighetene og Norges Idrettsforbund har vedtatt:**

* Bli hjemme hvis du føler deg syk eller har symptomer på sykdom
* Vask hendene før og etter trening.
* Hold 1 meters avstand.
* Bruk kun egen drikkeflaske.

**Presiseringer som gjelder all trening i Steinkjerhallen:**

* Hoveddør til Steinkjerhallen vil i ukedagene være stengt i tidsrommet 1530 – 2300.
* Helgedager er døren stengt i hele åpningstiden.
* Utøvere og trenere møtes ved hovedinngangen og går samlet til friidrettshallen.
* For aldersgruppen 10-12 år vil trener Simen gå sammen med utøverne til hovedinngangen når treningen er ferdig kl. 18.
* Kun de som skal trene, har adgang til hallen. Foreldre foresatte og søsken skal ikke oppholde seg i hallen inder trening.

Klubbleder har bestilt adgangsbrikker til alle trenerne, samt til sportslig leder og arrangementsansvarlig.

Nord-Trøndelag friidrettskrets, Nasjonale råd gjeldende fra 15.12.2021: [Nasjonale råd og regler gjeldende fra 15. desember (friidrett.no)](https://www.friidrett.no/k/nord-trondelag/nyheter/nasjonale-rad-og-regler-gjeldende-fra-15.-desember/)