

SMITTEVERNREGLER FOR IVRIGTRENING

Basert på Norges skiforbunds koronaveileder. Gjelder for ivrig fra 4.mai 2020 og inntil ny beskjed kommer

Det skal kun være 5 personer (4 utøvere og en trener) i hver treningsgruppe og man skal holde minst 2 meters avstand til hverandre og til personer i andre treningsgrupper. I tillegg skal det være en ansvarlig voksen tilstede som påser at smittevernreglene overholdes og holder oversikt over hvem som er tilstede.

Før trening:

- Ikke møt på trening hvis du har feber, føler deg syk eller har symptomer fra luftveiene
- Unngå å kjøre flere sammen, ikke sitt på med hverandre på sykkelen, hold avstand når dere går, sykler eller jogger sammen til trening. Unngå bruk av kollektivtransport til trening

Under trening:

- Hold god avstand til hverandre med minimum 2 meter under hele økten
- Husk gode hygienerutiner i forbindelse med treningen.
- Bruk og berør bare ditt eget utstyr. Det er kun hovedtrener (Lucie ivrig, Oscar ivrig+, Simen hardøkt) som skal berøre og sette opp felles utstyr fra trenerbaggen.
- Ikke la andre røre drikkebeltet ditt eller drikkeflaske. Vær bevisst på hvor du legger tingene dine (det kan være smitte på underlaget).
- Unngå «high-fives» eller andre berøringer
- Unngå å spytte / snyte deg foran andre

Etter trening:

- Ta med ditt eget søppel hjem, og avstå fra å plukke opp gjenstander som ikke tilhører deg.
- Ikke berør hverandre som takk for økten.
- Vær oppmerksom på å holde avstand til hverandre på offentlige områder som parkeringsplass.