



# SMITTE VERN TILTAK

**NAT**

GJELDENDE FRA 01.03.21





## ORGANISERING



- Maks 10 utøvere pr parti, inkludert trenere
- Gruppene holder minst 2 meter avstand til hverandre
- Trenere holder minst 2 meter avstand til hverandre
- Trenere bruker munnbind konsekvent under aktivitet i hall
- Trenere motiverer utøvere til å holde avstand





Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Freddag
16:30-17:20 8 utøvere pr.gr. Gr 1. 6-7 år jenter Gr 2. 6-7 år gutter	16:30-17:20 8 utøvere pr.gr. Gr 1. 6-7 år jenter Gr 2. 6-7 år gutter	16:30-17:20 8 utøvere pr.gr. Gr 1. 6-7 år jenter Gr 2. 6-7 år gutter	16:30-17:20 8 utøvere pr.gr. Gr 1. 6-7 år jenter Gr 2. 6-7 år gutter	16:30 Etter b
17:30-18:20 8 utøvere pr.gr. Gr 1. 8-10 år jenter Gr 2. 8-10 år gutter	17:30-18:20 8 utøvere pr.gr. Gr 1. 8-10 år jenter Gr 2. 8-10 år gutter	17:30-18:20 8 utøvere pr.gr. Gr 1. 8-10 år jenter Gr 2. 8-10 år gutter	17:30-18:20 8 utøvere pr.gr. Gr 1. 8-10 år jenter Gr 2. 8-10 år gutter	17:30 Etter b
18:30-19:20 8 utøvere pr.gr. Gr 1. 11-12 år jenter Gr 2. 11-12 år gutter	18:30-19:20 8 utøvere pr.gr. Gr 1. 11-12 år jenter Gr 2. 11-12 år gutter	18:30-19:20 8 utøvere pr.gr. Gr 1. 11-12 år jenter Gr 2. 11-12 år gutter	18:30-19:20 8 utøvere pr.gr. Gr 1. 11-12 år jenter Gr 2. 11-12 år gutter	18:30 Etter b
19:30-20:20 8 utøvere pr.gr.	19:30-20:20 8 utøvere pr.gr.	19:30-20:20 8 utøvere pr.gr.	19:30-20:20 8 utøvere pr.gr.	19:30 Etter b

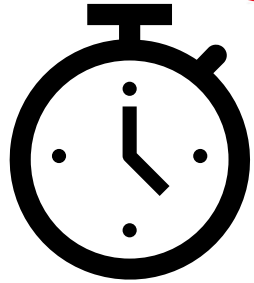
- Gjeldende partiplan og apparatplan overholdes
- Avstandshensynet overholdes
- Avvik ift apparatplan avklares med klubbledelsen i forkant

**S M I T T E**  
**V E R N**  
**T I L T A K**

**NAT**

GJELDENE FRA 01.03.21





## TRENERE



- Trenerer møter 10 min før oppsatt arbeidstid i ventesone
- Klær og personlige eiendeler oppbevares i lukket bag, som legges på teknisk rom
- Ev avklaringer med klubbledelse i forkant foretas pr tlf eller via digital løsning
- Påminner utøverne om å utføre håndvask/bruke håndsprit før, under og etter trening
- Ansvar for desinfisering av vaskbare flater mellom økter, og etter trening

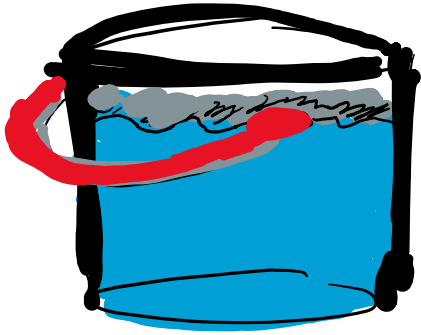




## GYMNASTER

- Gymnaster oppfordres til å møte 5 min før oppstart, og oppholder seg i ventesonen til treneren kommer og henter gruppen
- Husk avstandsregelen
- Trenerne registrerer utøverne
- Gruppene holder seg samlet
- Håndvask utføres før og etter trening, ved toalettbesøk.
- Hender sprites jevnlig under trening.





## VASKERUTINER

- Alle apparater som kan, skal desinfiseres
- Det desinfiseres før et nytt parti eller gruppe skal benytte apparatet/utstyret
- Det desinfiseres etter endt aktivitetsdag
- Overflater som kan desinfiseres tørkes over med papir og spray.
- Alle trenere og klubbledelsen har ansvaret for at vaskestasjonen er operativ og ryddig





## Nyttige lenker ift smittevern, med utfyllende informasjon:

- **NGTF:**

<https://gymogturn.no/2020/05/12/koronainformasjon-samleside-ngtf/>

- **NiH:**

- <https://www.nih.no/informasjon-om-koronaberedskap/>

- **Hvis spørsmål:**

[admin@natura.no](mailto:admin@natura.no)

