



Oslo, 29.oktober 2020

## Retningslinjer for gjennomføring av trening innendørs

Nye nasjonale og lokale smittevernregler ble kunngjort mandag 26. oktober og trer i kraft torsdag 29. okt kl 12:00. Idretten er i en særposisjon og kan fortsette å tilby gode opplevelser for alle som ønsker å trene. Idrett ligger, denne gangen, ikke under sosiale arrangement og regelverket for idretten er dermed ikke endret. Men vi må vise samfunnsansvar og stramme inn der vi kan.

- Det er mulig for flere grupper à 20 personer å oppholde seg på samme treningsareal samtidig. Det er da en forutsetning at treningsarealet er slik at gruppene kan holdes helt adskilt under hele økten og at de både enkeltvis og samlet kan overholde smittevernrådene.
- Dette innebærer også at aktiviteten bør organiseres slik at gruppene kommer og går til ulike tider for å forhindre trengsel. Det bør til enhver tid være minst 2 meters avstand mellom gruppene.
- Der det er mulig bør man inndele deltakerne i faste grupper.
- Vi ønsker dessverre ikke publikum til stede hverken på treninger eller annet arrangement. Foreldre som leverer og henter barn, bes om å ikke oppholde seg på anleggene. Fellesareal, vrimlerom skal i hovedsak ikke benyttes.
- I tilfelle opphold på anlegg ber vi om at alle følger NIFs anvisninger for registrering av oppmøte slik at arbeidet med en eventuell smittesporing lettes - det gjøres enkelt med bruk av QR-kode på mobil.
- Vi oppfordrer alle besøkende om å bruke munnbind innendørs på alle anlegg hvis det ikke er mulig å opprettholde minst 1 meter avstand.
- Idrettslaget bør sørge for god oversikt over grupper slik at kontaktsporing er mulig dersom det blir aktuelt.
- Generelt anbefales å sikre god ventilasjon i lukkede omgivelser og tette rom. I tette rom uten ventilasjonssystem, anbefales det å lufte regelmessig.
- NTF gjør oppmerksom lokale og nasjonale regler kan avvike. Det er alltid den strengeste fortolkningen av de som gjelder.
- Klubber og foreldre bes om å informere sine barn om reglene!