

# RETNINGSLINJER FOR INNENDØRS TRENING

14. mai, 2020

1. Ankom treningslokalet ferdig skiftet, helst i eget kjøretøy
  2. Maksimalt 10 personer i lokalet – ALLTID 1 meters avstand
  3. Maksimalt 8 personer i nettene - ALLTID 1 meters avstand
  4. Ingen adgang i lokalet under pågående trening
  5. Bergen tiden til hygienetiltakene, slik at lokalet er klar til neste klubbtrening
  6. Begrenset bruk av toalettet
  7. Personer som ikke følger retningslinjene skal sendes hjem
- Ta hensyn til **ALLE** smittevernreglene før, under og etter trening.
  - En person skal ha ansvar for å tilrettelegge treningen i henhold til retningslinjene – både før og under trening.
  - Har du eller andre du har vært i kontakt med, symptomer - som feber, sår hals, rennende nese, hoste eller nedsatt allmenntilstand, **MELD INN** til ansvarlig person – **IKKE** møt på trening
  - Minst mulig bruk av offentlig transport.
  - Hold minimum **1 METERS** avstand – uansett.
  - Inntil videre, ikke felles berøring av samme utstyr – bruk **KUN** eget utstyr.
  - **INGEN** form for bruk av **SPYTT** eller svette for å shine opp ballen.
  - Ingen håndhilsning og annen fysisk kontakt
  - Alle skal ha Antibac tilgjengelig. Hyppig desinfisere før, under og etter trening
  - Minst mulig berøring av annet enn eget utstyr, være seg benker, håndtak osv.
  - Utnevnt person til feeding av baller i maskinen – bruk hansker (tilgjengelig på NCA)
  - **ALT** brukt utstyr skal rengjøres med såpe, og legges tilbake, klare for neste treningsøkt
  - Ingen **FLYTTING** av benker eller nett. Hold deg innenfor **AVMERKEDE** områder

**HOLD FOKUS** - hjelp hverandre å ta ansvar!

La oss sammen med **RESTEN AV IDRETTE**n gå foran som gode eksempler!