

# Veileder for aktive utøvere

Norges Cricketforbund

## Veileder for Norges Cricketforbunds aktive utøvere.

Definerte utøvere som skal trene i regi av landslaget skal til enhver tid følge forbundets gjeldende veiledning og regelverk.

### Utøvers ansvar og krav

- Alle utøvere skal ha fullført NIFS korona kurs. Tilgjengelig på norsk og engelsk- [HER](#).
- Alle utøvere skal påse at de til enhver tid står oppført på listen over utøver som har vært på dagens trening.
- Alle utøvere må begrense sosial kontakt og påse at de er innenfor gjeldende lokale regelverk. Som for eksempel familiesamlinger, selskap, feiringer, bryllup og annet.

### Utøvers plikt

- Generell håndhygiene, samt vask av hender før og/etter trening.
- Vaske/sprite av områder som til stadighet berøres av flere.
- Vaske/sprite av utstyr som berøres av flere (f.eks. bats og annet)
- Garderobefasiliteter kan KUN benyttes der det er mulig å holde 1 meters avstand.

### Utøver kan ikke delta på trening:

- Utøvere som føler deg syk eller har vært i nærheten av andre som føler seg uvel eller er i karantene eller i isolasjon.
- Utøvere som har påvist korona og sitter (i karantene eller i isolasjon).
- Utøvere som har deltatt større forsamlinger som familiesammenkomster, bryllup, begravelser eller annet, som ikke er i tråd med gjeldende lokale koronarestriksjoner.

### Generelle forhåndsregler:

- Vask hendene ofte og grundig
- Prøv å holde én meters avstand til andre mennesker – hvis det er mulig.
- Host inn i et papirlommetørkle som du kaster. Håndvask etterpå!
- Hvis du mistenker at du er smittet, skal du holde deg hjemme.
- Hvis du trenger medisinsk hjelp, prøv først å få kontakt med fastlegen din på telefon.

### Hold deg oppdatert

- [www.fhi.no](http://www.fhi.no)
- [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no).