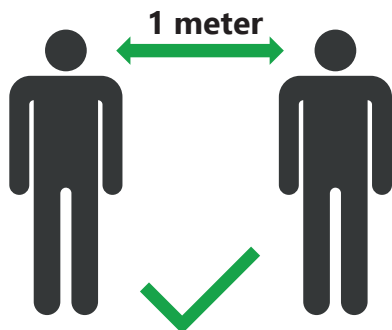


KORONAVETTREGLER FOR TRENING CHEER

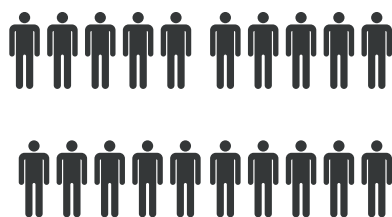
Oppdatert 13. mai 2020



**MINIMUM 1 METERS
AVSTAND**



**INGEN
KROPPSKONTAKT**



**MAKSIMUM 20
PERSONER I GRUPPE
1 TRENER PR GRUPPE**

Tilstede på trening:

Camilla Collett
Bjørnstjerne Bjørnson
Harry Hole
Taylor Swift
Virginia Woolf
Wade Wilson

**FULLSTENDIG OVERSIKT MED
NAVN OG KONTAKTINFO OVER
DELTAGELSE PÅ TRENING**



GOD HÅNDHYGIENE!
VASK HENDER FØR UNDER OG
ETTER TRENINGER

Følg alltid nasjonale og regionale/kommunale myndigheters retningslinjer og anbefalinger. Bruk sikre kilder til informasjon og sjekk **helsenorge.no** og **idrettsforbundet.no**



NORGES AMERIKANSKE IDRETTERS FORBUND

SPESIFISERING AV KORONAVETTREGLER FOR TRENING I CHEER

OPPDATERT 13.05.2020

ORGANISERTE TRENINGER KAN GJENNOMFØRES SÅ LENGE DE OPPFYLLER KRAVENE FOR SMITTEVERN OG RETNINGSLINJER FRA NIF OG NAIF. VÅRE RETNINGSLINJER ER GENERELLE, OG VI ANBEFALER DERFOR AT KLUBBENE LAGER EGNE DETALJERTE REGLER FOR ORGANISERING. FØLG ALLTID NASJONALE OG REGIONALE/KOMMUNALE HELSEMYNDIGHETERS RETNINGSLINJER OG ANBEFALINGER.

- ★ Husk 1 meters avstand til hverandre til enhver tid.
- ★ Ingen aktivitet med kroppskontakt er tillatt.
- ★ Maks 20 personer i en treningsgruppe. Dere kan være flere grupper på samme område, forutsatt at reglene om 1 meters avstand og øvrige smittevernregler overholdes.
- ★ Det skal være 1 trener per gruppe, som telles med i de 20 personene.
- ★ For Mini & PeeWee skal dere dele utøverne i mindre grupper på 5-10 personer for bedre kontroll. Det skal være 1 voksenperson per gruppe.
- ★ Vi anbefaler at klubbene organiserer treningene etter faste lag/grupper, slik at det er samme personer som trener sammen hver uke.
- ★ Det anbefales at treningen foregår utendørs. Treningen kan foregå innendørs, så lenge det er mulig å følge de smittevernregler og retningslinjer gitt av Helsedirektoratet. [Se veileder her \(link\)](#).
- ★ Felles utstyr som cheermatter, airtrack, o.l. kan benyttes, dersom det sikres god håndvask av utøverne før og etter aktiviteten. Alt utstyr med vaskbare overflater, eks. airtrack og dansematter, skal i tillegg vaskes mellom treningene.
- ★ Det skal være gode hygienerutiner i forbindelse med aktiviteten, uavhengig om man er ute eller inne. Håndvask skal være tilgjengelig ved innendørs aktivitet. Antibac/håndsprit kan brukes ved utendørs aktivitet.
- ★ Det skal ikke brukes fellesgarderober/dusjer. Utøvere må komme ferdigskiftet i treningstøy.
- ★ Det skal føres oppmøtelister for hver trening med navn og kontaktinfo.
- ★ Utøvere og trenere oppfordres til å benytte alternativer til kollektivtransport i forbindelse med reise til og fra treningen.
- ★ Personer som er smittet med Covid-19, sitter i karantene, har symptomer på luftveisinfeksjon, viser tegn på sykdom, eller ikke følger de instruksjoner klubben gir for utøvelse av aktiviteten, får ikke delta i treningen. Dette gjelder også for trenere.

