



# KORONAVETTREGLER FOR TRENING I CHEER

GJELDENE FOM. 11.08.2020

## GENERELLE RETNINGSLINJER SOM GJELDER ALLE PERSONER UANSETT ALDER

- ★ Treningen skal foregå på en sikker og trygg måte for å unngå skader og farlige situasjoner.
- ★ Maks 20 personer i en treningsgruppe. Det kan være flere treningsgrupper på samme område, så lenge smittevernreglene overholdes.
- ★ Det skal være minst 1 trener per treningsgruppe for å kontrollere at smittevernreglene følges.
- ★ Treningen kan foregå utendørs eller 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 utøverne vasker hendene godt, både før og etter aktiviteten. Alt utstyr med vaskbare overflater, f.eks. airtrack og dansematter, skal i tillegg vaskes mellom treningene.
- ★ Sikre gode hygienerutiner i forbindelse med aktivitet, uavhengig om man er ute eller inne. Håndvask skal tilgjengeliggjøres, håndsprit kan brukes der håndvask ikke er tilgjengelig.
- ★ Garderober kan benyttes, så lenge det er mulig å opprettholde avstandskravet om 1 meter mellom personer. Vi anbefaler at utøvere kommer ferdig skiftet.
- ★ Det skal føres og lagres 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.
- ★ Foresatte kan levere og hente barna sine ved trening, men skal ikke oppholde seg i treningslokalet.
- ★ Ved ankomst, pauser og avreise skal alle, uansett alder, holde 1 meter avstand.
- ★ 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.

### ★ RETNINGSLINJER FOR PERSONER OVER 19 ÅR

- Utøvere over 19 år skal til enhver tid holde 1 meter avstand til andre.
- Trenere over 19 år kan spotte andre utøvere hands-on i turn av sikkerhetsmessige grunner, men kroppskontakt skal likevel unngås så langt det er mulig. Trenere skal ellers holde 1 meter avstand til andre.
- For utøvere og trenere over 19 år er det IKKE tillatt å stunte, tosse eller spotte hands-on på stunts. Dersom det oppstår en faresituasjon, kan trener gå inn å spotte hvis nødvendig.

### ★ RETNINGSLINJER FOR PERSONER TIL OG MED 19 ÅR

- Stunting i groupstunt/partnerstunt er lov, så lenge alle utøverne i gruppen er 19 år eller yngre. Toss inngår i disse reglene. Maks 5 personer per stuntegruppe.
- Det anbefales å ha faste stuntegrupper i denne perioden.
- Pyramider er lov for PeeWee og Junior.
- Trenere t.o.m. 19 år kan spotte hands-on i turn og stunts.