

## Smitteverntiltak i Siv gymnastikkforening

Siv gymnastikkforening følger de til enhver tid gjeldene retningslinjene fra Helsedirektoratet og FHI, samt anbefalte veiledere fra Norges Idrettsforbund, NIF, og Norges Gymnastikk og Turnforbund, NGTF.

**Er du syk eller i karantene skal du ikke møte**

**Hold 1 m avstand**

**God hånd- og hostehygiene**

Basert på ovenstående og retningslinjer fra utleier har vi lagd **våre egne smitteverntiltak**.

1. Alle deltakere møter ferdig skiftet i rent tøy og har sin egen bag for å samle tingene sine i.
2. Deltakerne har om mulig med seg eget liggeunderlag/yogamatte el. tilsvarende.
3. Gruppen samles utendørs for å følge treneren inn i lokalet. Husk avstand!
4. Smittevernansvarlig trener registrerer hvilke som er til stede.
5. Garderobene holdes stengt, men ett toalett pr. parti holdes åpent.
6. Alle får hånddesinfeksjon ved inngang i lokalet.
7. Gruppen blir delt i mindre grupper som samarbeider under dagens trening.
8. Treningen avsluttes 10 minutter før slik at det er tid til å gå ut av lokalet før neste gruppe skal trene.
9. 1-2 Foresatte per parti bes hjelpe til med pålagt ekstra rengjøring etter hvert parti. Egen vaskerutine vil være tilgjengelig.

