



TRONDHJEMS TURNFORENING

Stiftet 14. februar 1858

Tilhørighet | Glæde | Ambisiøs | Inkluderende | Nytenkende | Stolt

KORONAVEILEDER FOR TRONDHJEMS TURNFORENING 15.08.2020

På bakgrunn av den pågående situasjonen rundt Covid-19 tar vi i Trondhjems Turnforening dette svært alvorlig. Vi vil nødvendig bli stengt ned igjen og gjør det vi kan for å holde smitten borte fra våre lokaler. Med utgangspunkt i NGTFs, NIF og FHI smittevernsveileder så gjennomfører vi følgende tiltak i forbindelse med oppstart av høstsemesteret 2020:

TILTAK SOM ER GJENNOMFØRT:

1. Laget og tilpasset Koronavettregler for vår aktivitet.
2. Koronavakter i begge haller (midtbyen og Granåsen) som skal bistå våre medlemmer og følge opp renhold mellom grupper.
3. Oppheng av hygiene plakater samt sendt ut regler og veiledning til alle gymnaster og foreldre som skal delta på trening
4. Logistikkplan for adkomst og utgang.
5. Laget rutiner for smittefri gjennomføring av våre grupper.
6. Opplæring og gjennomgåelse av rutiner og tiltak med trenere.
7. Utsendelse av og gjennomgåelse av rutiner og tiltak med alle grupper før første treningsdag.
8. Gjennomgått renholdsplaner og gjort tilpasninger der det er behov.
9. Kartlagt bevegelser i anlegget og lokalisert kritiske flater som vil bli fulgt opp og vasket.
10. Gjennomgått hygienetiltak som å sikre såpe og papir ved alle vasker, sikre håndhygienemuligheter til alle aktive på alle kritiske punkter i lokalet.
11. Gjennomgått plan for håndtering av eventuell smitte i våre grupper.

FØR TRENING BEGGE HALLER:

- Du må være symptomfri og frisk for å møte på trening.
- Har du vært i utlandet må du vente 10 dager etter hjemkomst før du kan delta på trening, gjelder alle land.
- Du må være medlem i klubben, ha betalt medlem og treningsavgift
- Du skal møte 5 min før treningen starter
- Foreldre kan ikke være med inn i våre lokaler.
- Du kan kun møte på din oppsatte trening.
- Husk grundig håndhygiene før du drar på trening.
- Gymnaster og trenere møter ferdig skiftet.
- Du skal følge 1 meters regelen frem til treningen starter
- Voksne over 18 år skal holde 1 meters avstand fra sine treningskompiser
- Unngå offentlig transport til trening



TRONDHJEMS TURNFORENING

Stiftet 14. februar 1858

Tilhørighet | Glede | Ambisiøs | Inkluderende | Nytenkende | Stolt

NÅR DU KOMMER TIL MIDTBYEN:

- Alle barn skal gå inn igjennom hoveddøren, man går inn en og en og holder en meter avstand.
- Barn på gymlek gruppene vil bli møtt av treneren ved inngangsdøren og fulgt inn i hallen. Vi ber foreldrene ta av barna sko og klær ute i Statenshus og oppbevare det til barna kommer ut etter trening. Hold dere i nærheten av hallen men ikke inne i bygget.
- Bruk antibac ved ankomst.
- Garderobene skal kun brukes til å ta av ytterklær og sko, legge alt nede i en bag og ta med baggen til hallene.
- Vi har laget fargekoder dere skal følge når dere går inn ytterdøra.
- Alle som skal turne i gymsalen skal følge GUL linje til garderoben og opp i gymsalen:
- Alle jenter som skal til apparathallen skal følge ROSA stripe ned i garderoben og ned i hallen.
- Alle gutter som skal til apparathallen skal følge BLÅ stripe ned i garderoben og ned i hallen.
- Fyll opp vannflaske før du kommer på trening.
- Ta så alt du eier i en lukket bag, gå så opp til hallen.
- I apparathallen; vent utenfor

NÅR DU KOMMER TIL GRANÅSEN:

- Alle barn skal gå inn igjennom døren ned trappen til høyre for hoveddøren, man går inn en og en og holder en meter avstand.
- Døren vil åpne 5 min før trening og dere vil bli tatt imot av en trener. Døren stenges 5 minutter etter treningen har startet.
- Bruk antibac ved ankomst
- Gymlek: Foreldre kan følge barna inn i fellesarealet i kjelleren, der tar dere av barna klær og sko og sender de inn i garderobe til høyre, en trener møter de der. Dere tar selv vare på klær og sko under treningen. Når barna er levert må foreldrene forlate bygget men holde seg i nærheten. Om foreldre oppholder seg oppe ved hovedinngangen husk 1 meter avstand.
- Alle andre partier: Sko tas av og legges i en pose/bag som tas med inn i hallen sammen med klærne.
- De som skal på Trampolineturn bruker garderobe til venstre.
- De som skal på turn/barnedelen bruker garderobe til høyre
- Garderobene skal kun brukes til å ta av ytterklær, ingen skifting i garderoben, legg så klærne i enpose/ bag
- Fyll opp vannflaske før du kommer på trening.
- Ta så din bag med inn i hallen.
- Når du kommer inn i hallen legg fra deg baggen i en hylle, hyllene vil være merket med nr. Velg samme hylle på hver trening.

UNDER TRENING BEGGE HALLER:

- Unngå unødvendig kontakt med andre gymnaster og trenere.
- På våre foreldre og barn grupper er det viktig at den voksne holder 1 meter avstand fra andre barn og voksne, gjør også det dere kan for å forhindre fysisk kontakt mellom barna.
- Barna skal holde seg i sin gruppe og på sitt område/apparat under trening.
- Barna kan turne i samme apparat men må sprite hender før og etter trening.
- Om barnet må besøke toalettet skal man være bevist på 1 meter avstand og husk grundig håndvask, barn under 3 klasse skal følges på do av en trener
- Drikkeflasker skal ikke deles
- Trener skal ta minst mulig på barna, men kan gjøre mottak om mottaket går på sikkerhet.
- Trenere som tar på barna eller hverandre må sprite sine hender etter hver gang.
- Gymnaster/barn som evt møter på trening med ett eller flere av symptomene på Covid-19 vil bli tatt ut av treningen og sendt hjem øyeblikkelig.

ETTER TRENING I BEGGE HALLER:

- **Gymsalen i midtbyen:** Ved endt trening, ta din bag med klær og sko og gå ut igjennom den røde døren som fører ut til kantinen i statens hus.
Apparathallen i midtbyen: Gymnastene skal etter trening gå ut igjennom garasjen i statens hus.
I Granåsen: gå ut igjennom døren i midten av hallen, opp i 2.etg og ut hoveddøren.
Foreldre på gymlek kan møte sine barn inne ved hovedinngangen i Granåsen og i kantinen i statenshus
- Etter trening må du dra rett hjem - sørg for å dusje.
- Sørg for at dine klær og utstyr blir vasket hjemme.
- Barn, trenere eller foreldre som har deltatt på trening/vært inne i våre haller og opplever selv å få påvist smitte av Covid-19 evt mistenker smitte må straks ta kontakt med dagligleder Kari Kvam tlf: 95200915.

Disse punktene skal leses og gjennomgås av alle foreldre og barn før man kan komme på trening. Vi har forståelse for at dette er mye info og mye å huske vi har derfor laget en plakat med de 6 viktigste punktene

Punktene vil også gjennomgås for alle grupper på første treningsdag.

Trenere vil få nødvendig gjennomgang og opplæring før oppstart



TT`S KORONAVETTREGLER

- SYKE PERSONER OG PERSONER MED SYMPTOMER
SKAL HOLDE SEG HJEMME.
GJELDER OGSÅ PERSONER MED NEGATIV COVID-19 TEST.
- PERSONER SOM HAR VÆRT I UTLANDET KAN IKKE DELTA PÅ TRENING FØR
TIDLIGST 10 DAGER ETTER HJEMKOMST
- UNNGÅ UNØDVENDIG FYSISK KONTAKT MED ANDRE
- ALLE VOKSNE OVER 18 ÅR SKAL HOLDE MINIMUM 1 METER AVSTAND TIL ANDRE
BARN OG VOKSNE, GJELDER IKKE TRENERE
- SKIFT TIL TRENINGSKLÆR OG FYLL OPP FLASKA HJEMME
 - GOD HÅND-OG HOSTEHYGGIENE
- FØLG INSTRUKSJONEN TIL TRENERE NÅR DU KOMMER OG GÅR
 - INGEN FORELDRE INN I VÅRE LOKALER
- PERSONER SOM MØTER MED ETT ELLER FLERE SYMPTOMER PÅ COVID -19
VIL BLI SENDT HJEM FRA TRENING ØYEBLIKKELIG
- ALLE MEDLEMMER PLIKTER Å SETTE SEG INN I VÅR CORONAVEILEDER



- Ikke flere enn 20 personer per gruppe



- God hånd- og hostehygiene
- Forsterket renhold
- Syke personer skal holde seg hjemme



- Møt ferdig skiftet til trening (husk rent tøy)
- Ta vare på personlig utstyr - vaskes før og etter trening



- Hver utøver må foreta grundig håndvask/ hånddesinfeksjon før og etter bruk av apparater



- Aktiviteten bør utøves på en forsiktig og skånsom måte for å unngå skader



- Aktivitet med sikring er tillatt