

# Stavanger Ishall Styrkerom(covid-19):

Versjon 18.08.2020

De tre hovedprinsippene for å bremse smittespredning er:

- Personer som har luftveissymptoner eller andre symptomer på covid-19 er i karantene eller isolasjon, skal holde seg hjemme.
- God hånd- og hostehygiene og forsterket renhold
- Holde minst en meters avstand og redusere kontakt mellom personer

## Generelle regler

- Folkehelseinstituttet og særrettens koronaveiledere er retningsgivende for bruk av styrkerom.
- Gruppen kan maksimalt bestå av 12 personer, disse skal til enhver tid holde en meters avstand til hverandre.
- Alle treninger skal ledes av en voksen person over 18 år, og kun friske personer skal delta på trening.
- Alle brukere/grupper må føre oppmøteprotokoll på en slik måte at det er mulig å drive smittesporing ved behov. Husk å føre opp både utøvere og trenere. Ansvarlig trener er ansvarlig for gruppen ved eventuell smittesporing.
- Ansvarlig trener samler gruppen på utsiden av anlegget og sørger for at gruppen går samlet inn og ut fra trening med nødvendig avstand.
- Garderober vil være stengt, det betyr at alle må komme ferdig skiftet.
- Gruppene må se til at det ikke oppstår ansamlinger ved start og avslutning av treningen.
- Foresatte har ingen adgang.
- Håndhygiene skal utføres ved starten og avslutningen av økten. Vask hendene i lunket vann med såpe i minst 20 sekunder.
- Gruppen må selv sørge for renhold av utstyr før, under og etter trening i henhold til særrettens retningslinjer. Hver treningsgruppe er ansvarlig for å rydde rengjort utstyr på plass etter bruk.
- Deltakerne skal ikke dele utstyr dersom dette innebærer risiko for smittespredning.
- Det skal i størst mulig grad brukes eget utstyr der det er mulig. Hver deltaker skal benytte en stang, med ett sett av vekter, ett knebøystativ og eventuelt en matte til oppvarming i løpet av en treningsøkt. Det er ikke mulig å dele dette utstyret i løpet av treningsøkten. Alt utstyr skal desinfiseres med sprit/såpe og vann før deltakeren starter og etter at deltakeren er ferdig med sin trening.
- Klubbene er ansvarlig for å informere utøvere og foreldre om smittevernregler generelt, og særrettens egne koronavettregler.
- Brudd på reglene kan føre til at anlegget blir stengt for den aktuelle treningsgruppen.
- Omfattende og gjentakende brudd på tvers av flere treningsgrupper kan føre til at anlegget blir stengt for samtlige treningsgrupper.