

Koronavettregler



Føler du deg syk?
Bli hjemme!



Skift til drakt og belte hjemme.
Garderobeskap kan ikke benyttes.
Bruk overtrekksklær til/fra trening.
Det er ok å trene barbert.



Møt i tide til din gruppe skal trene.
Dørene til skolen må holdes låst.
En instruktør/leder vil lede
gruppene inn/ut.



Husk gode rutiner for hygiene.
Dette reduserer smittefare!
Vask hender før/etter trening.
Hold drakten vasket, ren og
pen til hver trening.



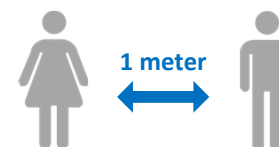
**Det vil alltid være
instruktør/ledere tilstede.**
Disse vil lede treningen, og påse at
aktivitetene er i henhold til
koronavettreglene.



**Det føres oppmøte for
hver trening, i tilfelle
smittesporing skulle bli nødvendig.**



Gruppene skal være
fast over tid, og
ha **maks 20 utøvere**.



Alle må holde **minst 1
meters avstand** når vi ikke
sparker på pads/skjold.



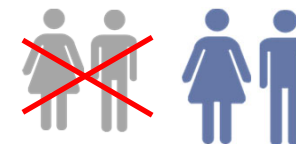
Barn og unge **under 20 år kan
benytte kickpads og skjold**,
innad i de faste gruppene.



Kickpads, sparkeskjold
og annet utstyr
skal rengjøres gjenvlig.



**Unngå unødvendig
nærkontakt** i form av
high-fives, klemming,
lekeslossing, jubling i
klynger etc.



**Foreldre kan ikke være
i treningssalen**, med
mindre de har
ordensverv for å hjelpe
klubben.