



MIF Turn

Smittevern - korona

Rekrutt, junior og freestyle kan trene inne på turnloftet fra tirsdag 2. juni. Det settes opp nye timeplaner på grunn av oppdeling i mindre grupper. I forbindelse med trening er det en del retningslinjer som må følges. Det forventes at alle (som er gamle nok) leser gjennom disse retningslinjene før trening starter opp.

ANSVAR SOMRÅDER

Turnere/Trenere

- Personer som tror de er smittet av korona, sitter i karantene eller har symptomer på luftveisinfeksjon (feber, sår hals, rennende nese, hoste eller nedsatt allmenntilstand) skal IKKE møte opp på trening.
- Personer som har gjennomgått luftveisinfeksjon kan møte på trening når de har vært symptomfrie i minst ett døgn.
- Alle vasker hender nøye når de ankommer turnloftet, og følger ellers retningslinjene som gis av trenerne for når de skal vaske/desinfisere hender under trening.
- Personlig utstyr som drikkeflaske, håndkle ol. skal ikke håndteres av andre. Utstyret oppbevares i pose (eller lignende) på angitt område og settes tilbake i pose etter bruk. Personlig utstyr skal ikke settes direkte på gulvet.

Turnere

- FØR hver trening vaskes vaskbart utstyr med såpevann. Vaskingen gjøres av turnerne selv. Trenerne overser at vaskingen blir gjort riktig.

Trenere

- Informere turnere om håndhygiene og generell oppførsel.
- Overse vasking av utstyr.
- Treningene avsluttes presist for å unngå overlapping.
- Kroppskontakt unngås så langt det er mulig, men trener kan sikre for å hindre skade.
- Etter dagens siste trening tar trenerne seg av vasking av do/vasker/dører/dørhåndtak/lysbytere.

Foreldre/foresatte

- Foreldre eller andre som følger ungene må vente utenfor bygningen.

Styret

- Turnloftet vil bli vasket før det åpnes for trening, samt en gang pr uke (i tillegg til daglig vask).
- Følge med på endring av retningslinjer og oppdatere ved behov.

EKSTRA INFORMASJON

[Smittevernveileder for idrett \(11. mai 2020\)](#)

[Koronavettregler NGTF \(12. mai 2020\)](#)

SJEKKLISTE FOR SMITTEVERN

Tiltak	Merknad
Idrettslagets/foreningens overordnede ansvar	
Sørge for at ledere/instruktører/frivillige er kjent med gjeldende smitteverntiltak	Alle trenere er påbudt å lese Smittevernveileder for idrett og Koronavettregler NGTF før oppstart av trening
Sørge for at det foreligger en plan for håndtering, isolering og oppfølging av mistenkt smittede, samt for rengjøring av lokale eller toalett der den syke har oppholdt seg	Anbefalinger fra Smittevernveileder for idrett skal følges (se s.7)
Gjøre informasjon om gjeldende smitteverntiltak tilgjengelig via informasjonsplakater eller annet informasjonsmateriell	Plakater blir hengt opp på turnloftet
Informere deltakere/foresatte om gjeldende smitteverntiltak før oppstart. Vurdere om informasjonen bør gjøres tilgjengelig på flere språk	Informasjonsmateriell som henges opp på turnloftet blir også delt på facebookgruppene, nettsiden og via mail
Sikre at det er tilstrekkelig med trenere/instruktører/frivillige for å kunne ivareta anbefalte smitteverntiltak	Ok
Hygienetiltak	
Sikre at det er nok såpe og tørkepapir tilgjengelig ved alle håndvaskstasjoner og toaletter	Det handles inn tilstrekkelig utstyr og etterfylles ved behov
Sikre at håndhygienemuligheter er tilgjengelig for deltakerne	To vasker med mulighet for håndvask, blir også satt opp to stasjoner med desinfeksjonsskum
Henge opp plakater om håndvaskrutiner og hostehygiene	Plakater blir hengt opp på turnloftet
Henge opp alkoholbasert desinfeksjon der håndvask ikke er tilgjengelig	Ok
Redusert kontakt mellom personer	
Sikre at arealene tillater at avstandskravene kan ivaretas i forhold til antall deltakere	Maks 20 deltakere pr gruppe
Legge til rette for at trengsel kan unngås, for eksempel ved å ha forskjellig oppmøtesteder eller oppmøtetider for de ulike gruppene	Det legges opp til tidsluke på ca 15 minutter mellom treninger. Treningene avsluttes presist for å unngå overlapping
Vurder å introdusere merking på gulv for å sikre avstand i områder der det kan oppstå trengsel	Turnerne går ut av lokalet i kø for å hindre sammenstimling
Informere om å begrense bruk av offentlig transport til og fra arrangementet/aktiviteten der det er mulig	Ikke aktuell
Begrense antall ledsagere	Ledsagere må vente utenfor bygningen
Renhold	
Gjennomgå lokale renholdsplaner med tanke på organisering, ansvar og ressursbehov. Det bør legges en plan for hyppighet og metode for renhold	Turnloftet vaskes før trening starter opp, samt en gang i uken i tillegg til daglig vask
Sørge for forsterket renhold av toaletter og hyppig berørte kontaktflater	Trenerne på dagens siste trening har ansvar for vask av do, vasker, dører og dørhåndtak

Legge til rette for rengjøring av utstyr mellom hver økt der det er nødvendig	Turnerne vasker selv utstyret som skal benyttes FØR hver trening, trenerne har ansvar for å ha oppsyn med vaskingen
---	---

RISIKOVURDERING

Risikofaktor	Vurdering	Risikoreducerende tiltak	Kommentar
Innendørs eller utendørs aktiviteter	Det er større smitterisiko ved innendørs aktiviteter enn utendørs	Økt fokus på hygiene- og andre smittereducerende tiltak Vurdere å redusere antallet deltakere Vurdere å bytte lokale for aktiviteten dersom det er vanskelig å overholde tilstrekkelig avstand eller å flytte aktiviteten utendørs	Turnerne er delt i mindre grupper Frittstående vil foregå utendørs Salto trener utendørs
Antall instruktører/trenere	For få instruktører/trenere øker risiko for smitte	Øke antall instruktører/trenere	2 trenere pr gruppe. For Salto er det ønskelig med en deltaker fra hjemmet pr turner
Antall deltagere	Et stort antall deltagere øker risiko for smitte Aktiviteter/trening: anbefalt maks 20 personer	Begrense antall deltagere	Turnerne deles i grupper på maks 20 personer (inkludert trenere)
Deltakere fra ulike geografiske områder	Gir større risiko for smittespredning mellom geografiske områder med ulikt smittepress	Aktiviteten anbefales avlyst eller utsatt	Ikke aktuelt
Felles måltider/servering av mat og drikke	Felles måltider med tett kontakt kan øke risiko for smitte	God håndhygiene Tilrettelegge for god avstand under måltidene Vurdere om måltider kan serveres utendørs eller ved forskjellige tider for de ulike gruppene	Ikke aktuelt
Transport	Transport til og fra arrangementer er ofte forbundet med smitterisiko på grunn av tett kontakt	Begrense bruk av offentlig transport/felles transport der det er mulig Tilrettelegge for minst 1 meters avstand ved felles transport	Ikke aktuelt