

# Gjenåpning av turnhallen

Informasjon til foresatte og utøvere



## Til foresatte og utøvere

Norges Gymnastikk- og Turnforbund har sammen med Norges Idrettsforbund, Folkehelseinstituttet og Helsedirektoratet utarbeidet detaljerte veiledere for idretten.

### **Det er med stor glede at vi nå gradvis endelig kan gjenoppta treningen i turnhallen!**

Til tross for at vi har strenge tiltak å overholde ser vi at det kan la seg gjøre i praksis! Dette er såfremt vi alle hjelper hverandre, aksepterer de begrensninger vi kommer til å oppleve i treningen og husker på at smittefaren nå vurderes så lav omkring kontaktflater at det nå vurderes som trygt innenfor de rammer som er å gjenoppta treningen i turnhallen!

Vi oppfordrer dere til å gjennomgå al info nøye med barna deres slik at vi alle har samme instruksjon og forståelse av hvordan treningene kommer til å forløpe frem mot sommeren.

Med utgangspunkt i en risikovurdering og for å kunne følge veilederen nøye kommer vi til å starte treningen opp gradvis. Vi kommer til å begynne med konkurransepartiene og deretter breddepartiene. Grunnen til at konkurransepartiene begynner tidligere er at forbundet planlegger å arrangere de første konkurranser 8-10 uker etter oppstart til høsten – dette er tidlig! Se info om oppstartstidspunkter på side 3 og dokument med revidert timeplan.

### **Viktig informasjon**

Vi følger veilederens retningslinjer for smittevernstiltak omkring renhold, hygiene, oppmerking mm. Disse tiltak vil også være synlige i turnhallen.

#### Følgende prinsipper er av største viktighet:

1. Syke personer skal holde seg hjemme.
2. God hånd- og hostehygiene og forsterket renhold.
3. Holde minst en meters avstand og redusere kontakt mellom personer.

### **Organisering av treningen**

Treningsgrupper vil maksimalt bestå av 20 personer pr. gruppe som til enhver tid må holde 1 meters avstand mellom seg internt i gruppen – flere slike grupper kan samles dersom gruppene holdes adskilt.

#### Levering og henting:

Hver treningsgruppe møtes til avtalt tid ved inngangen på baksiden av SØR-AMFI inn til tennisbanene, her skal dere vente på utsiden og en trener vil følge alle utøverne samlet inn og døren låses – samme konsept når treningen er ferdig. Derfor er det veldig viktig at dere foresatte leverer og henter i forhold til avtalt tid – samkjøring er ikke lov.

Gruppene vil ha ulike treningstider for å unngå trengsel ved inngang ved start og slutt av treningen.

Gruppene på Spond skal brukes til registrering av fremmøte på trening ifbm. smitteoppsporing. Derfor er det også viktig å melde avbud til trening om man ikke kommer.

# Gjenåpning av turnhallen

Informasjon til foresatte og utøvere



Arendals  
Turnforening

## Personer som kan delta i treningen

- Personer *uten* symptomer på sykdom
- Personer som har gjennomgått luftveisinfeksjon, så lenge de har vært symptomfri i minst ett døgn.
- Hvis en i husstanden til en deltaker har symptomer på luftveisinfeksjon men ikke bekreftet COVID-19, kan deltakeren møte på trening som normalt.

## Personer som *ikke* kan delta i trening

- Personer med luftveisinfeksjoner eller symptomer på COVID-19.
- Personer som er i karantene eller isolasjon.

NB! Personer som utvikler sykdom under trening må dra hjem eller hentes så snart som mulig. Frem til avhenting vil vedkommende vente i et eget rom.

## **Hygiene og renhold**

Håndhygiene bør utføres som et minimum:

- Før og etter aktiviteten.
- Ved skifte av aktivitet.
- Før og etter bruk av felles utstyr.
- Etter toalettbesøk.
- Etter hosting/nysing.
- Etter snyting/tørking av snørr.
- Før og etter måltider.

Det er ikke lov å bruke garderobene på SØR-AMFI, de vil være låst. Vi har tilgang til 2 toaletter for håndvask mm. *MEN* her skal brukeren desinfisere kontaktflater etter bruk. Vi anbefaler derfor at man har vært på toalett, skiftet tøy og vasket hender før man møter på trening. Vi vil ha desinfeksjonsmiddel ved inngangen til turnhallen, men oppfordrer utøverne til at man eventuelt tar med egen håndsprit til eget bruk.

## Huskeliste til utøveren:

- Bruker utøveren magnesium må han/hun ha dette i en egen boks.
- Personlig utstyr som drikkeflaske, håndkle, turnsokker mm. skal ikke håndteres av andre.
- Ta med egen matte + utendørs sko på hver trening.
- Unngå håndhilsning og klemming.
- Sørg for å overholde reglen om 1-meters avstand.
- Vær bevisst på god nyse, hostehygiene.
- Overholder utøveren ikke veiledningene vil utøveren bli sendt ut av hallen.

Vi vil ha renholdsrutiner av apparater og koordinerte renholdsplaner av turnhallen for å begrense smittespredning. Partiene vil før og etter treningsstart hjelpe til med å desinfisere de apparater som skal brukes eller ble brukt under trening.

## **Sikring unner treningen.**

I oppstarten av treningen vil det være mye fokus på basisøvelser for å begrense behovet for sikring. Trenerne har lov til å sikre for å unngå skader og sikkerheten til utøveren vil alltid ha første prioritet.

# Gjenåpning av turnhallen

Informasjon til foresatte og utøvere



## **Plan for gradvis oppstart av partier**

Vær oppmerksom på endring i timeplanen (*se vedlegg*).

### Uke 21 – f.o.m mandag 18/05:

Oppstart av TeamGym rekrutt, juniorkvinner, junior/senior herrer/kvinner og apparatturn gutter og jenter.

### Uke 22 – f.o.m. mandag 25/05:

Oppstart av TeamGym mini-rekrutt, Powertumbling, Tumbling bobler, apparatturn aspirant.

### Uke 23 – f.o.m. tirsdag 02/06:

Oppstart av Gym/Tropp 9-10, Gym/Tropp 11-13, Gym/Tropp 14-17.

*\*Har man på Gym/Tropp partiene gått to dager i uken, må man nå velge én av dagene*

I forhold til partier med utøvere i alderen under 9 år og øvrige partier som ikke fremgår av ovenstående plan, har vi foretatt individuelle og generelle vurderinger som gjør at vi inntil videre venter med oppstart til vi ser det er mulig. Vi vil løpende vurdere muligheten for oppstart av flere partier, såfremt vi klarer å holde oss innenfor veiledningene. Vi vil samtidig forbeholde oss retten til å foreta justeringer i planen over dersom vi i praksis skulle oppleve utfordringer med å leve opp til veiledningen.

Dere skal også forvente at treningen vil bli annerledes enn før, ettersom vi må gjøre justeringer i forhold til antall trenere pr gruppe, begrense mengden av utstyr tilgjengelig i hallen og begrense behovet for sikring under trening.

## **Sesongslutt og sesongoppstart**

Vårsesongen slutter fredag 26/06 og høstsesongen begynner for konkurransepartier 10/08 og breddepartier 17/08.

Vi gleder oss og ser frem til å få i gang aktiviteten i turnhallen igjen og håper alle vil bidra til at dette skjer på en trygg måte. Vi ber dere også ha forståelse for at vi ikke har alle svar akkurat nå, men hele tiden vil jobbe for den beste løsningen for foreningen og utøverne.

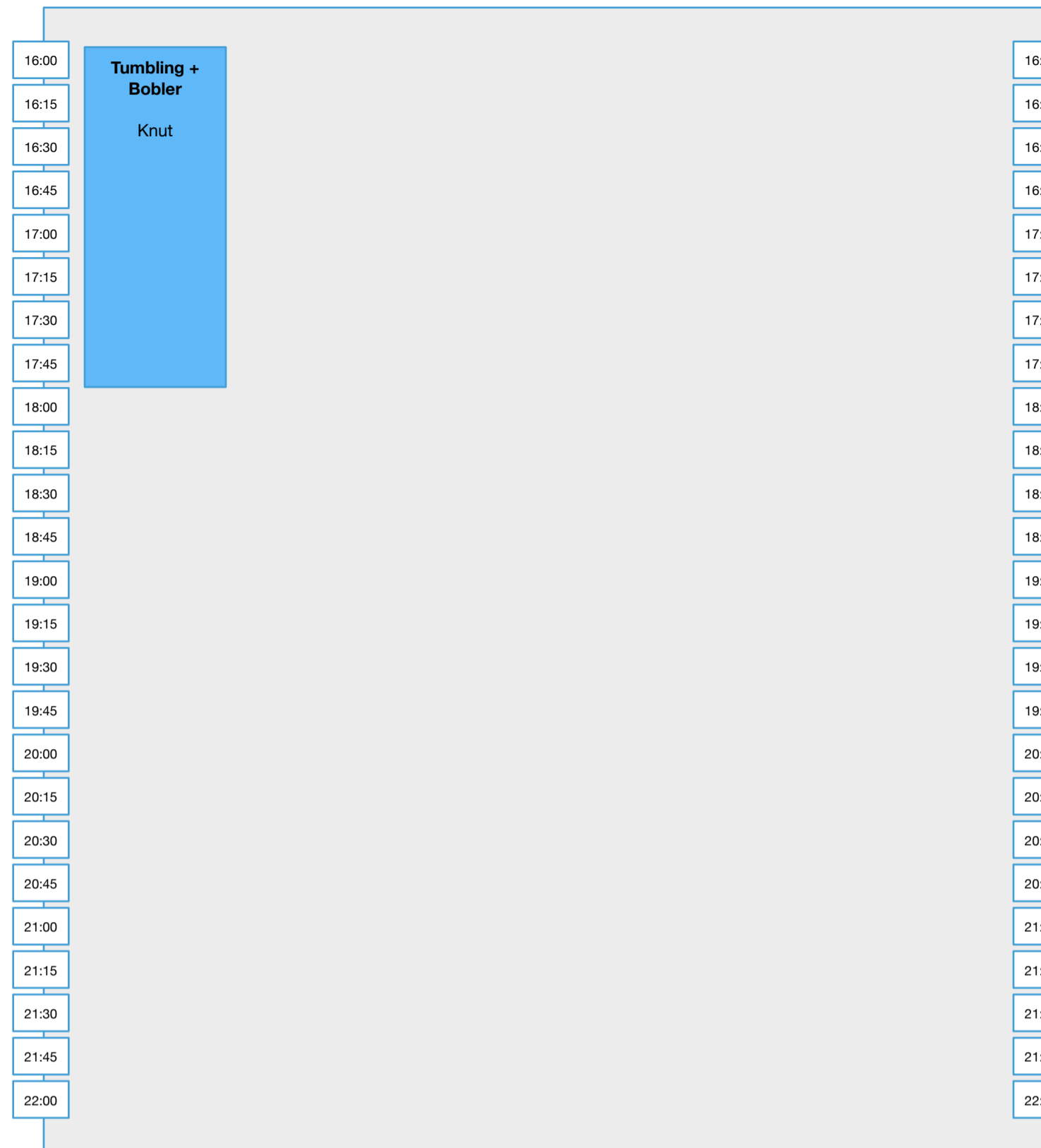
Ved spørsmål kontakt sportslig leder på [sportssjef@arendalsturnforening.no](mailto:sportssjef@arendalsturnforening.no) eller [medlem@arendalsturnforening.no](mailto:medlem@arendalsturnforening.no)

**Vennligst**

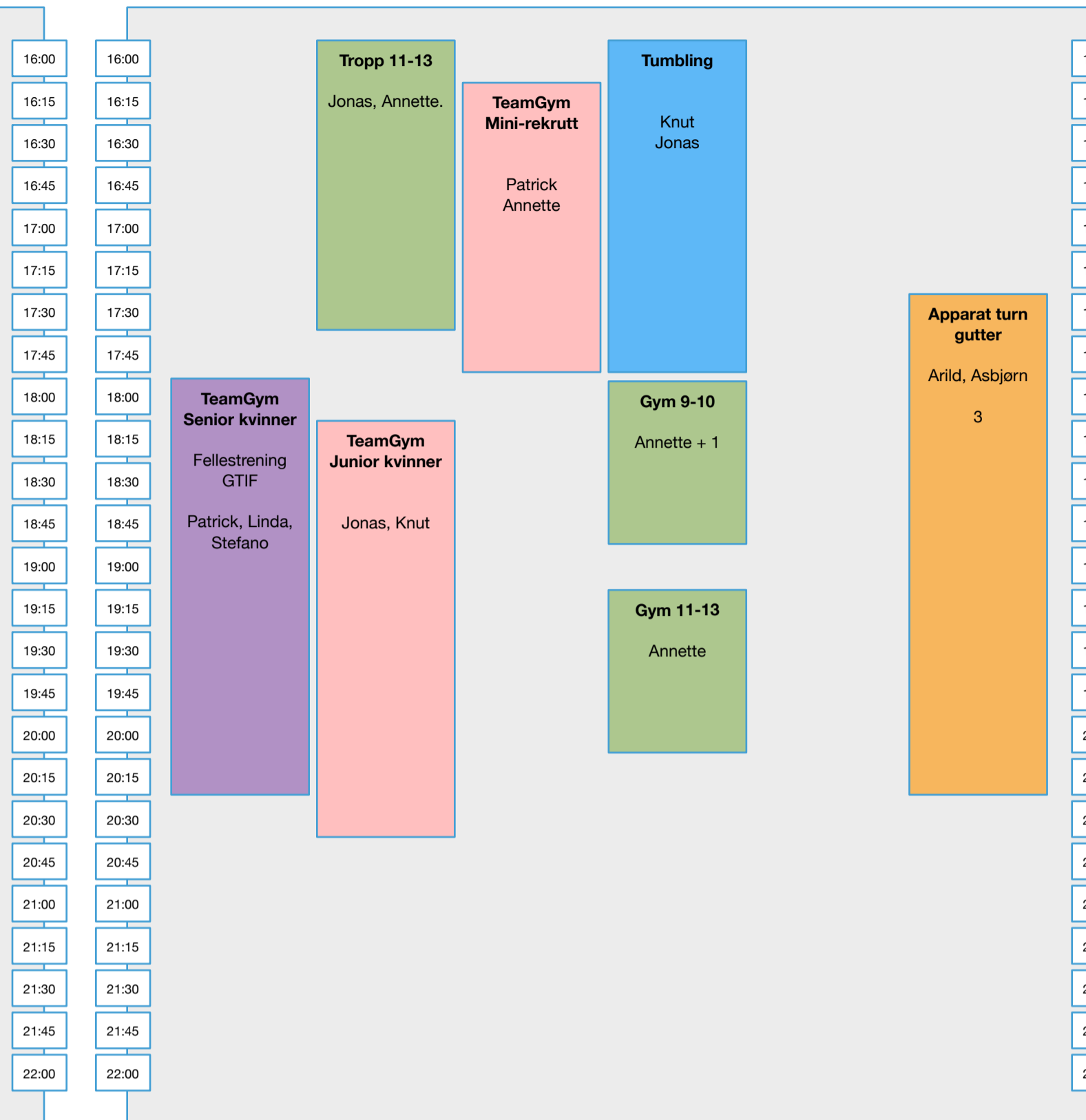
Arendals Turnforening

# Arendals Turnforening - timeplan våren 2020

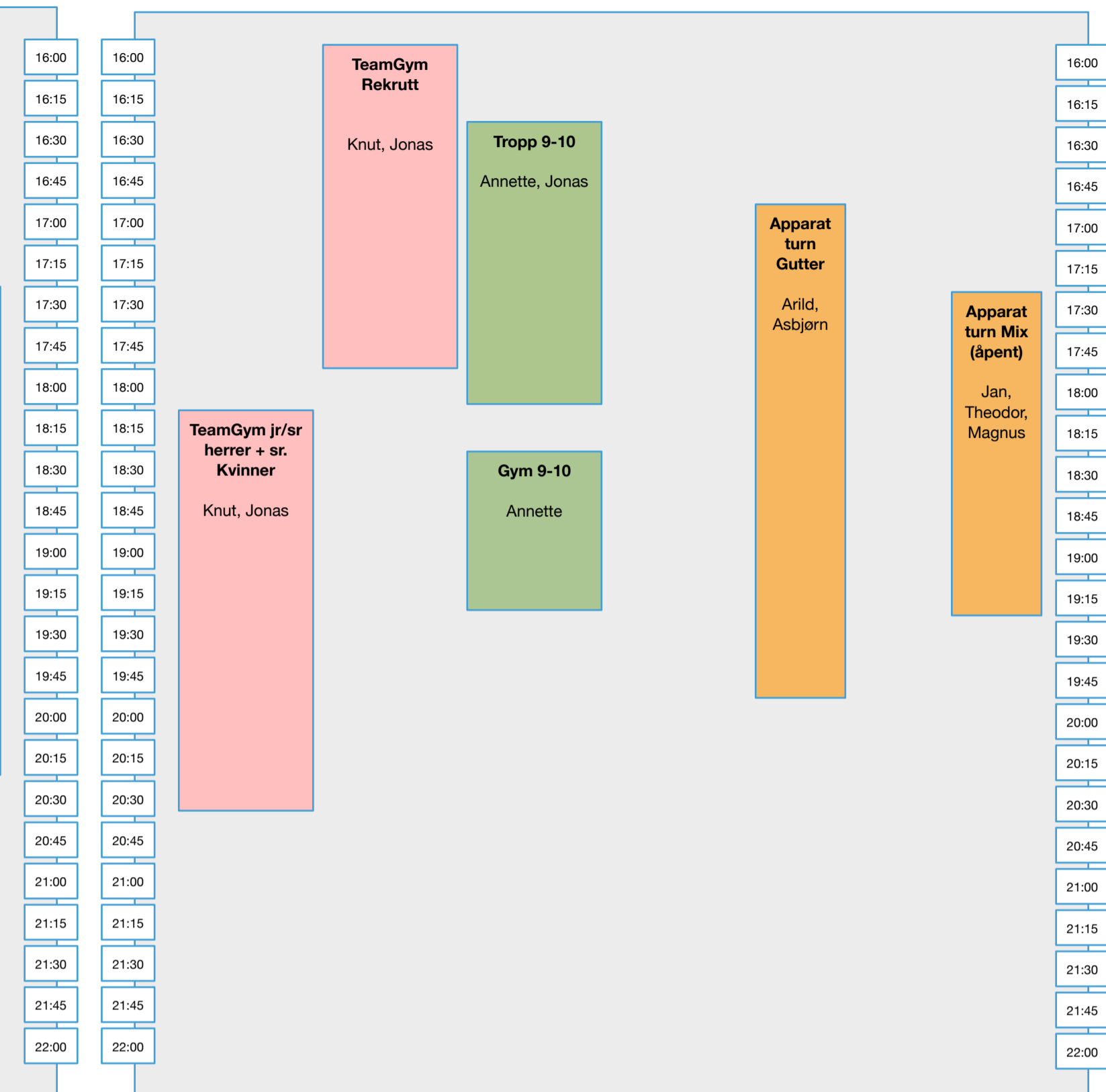
Søndag



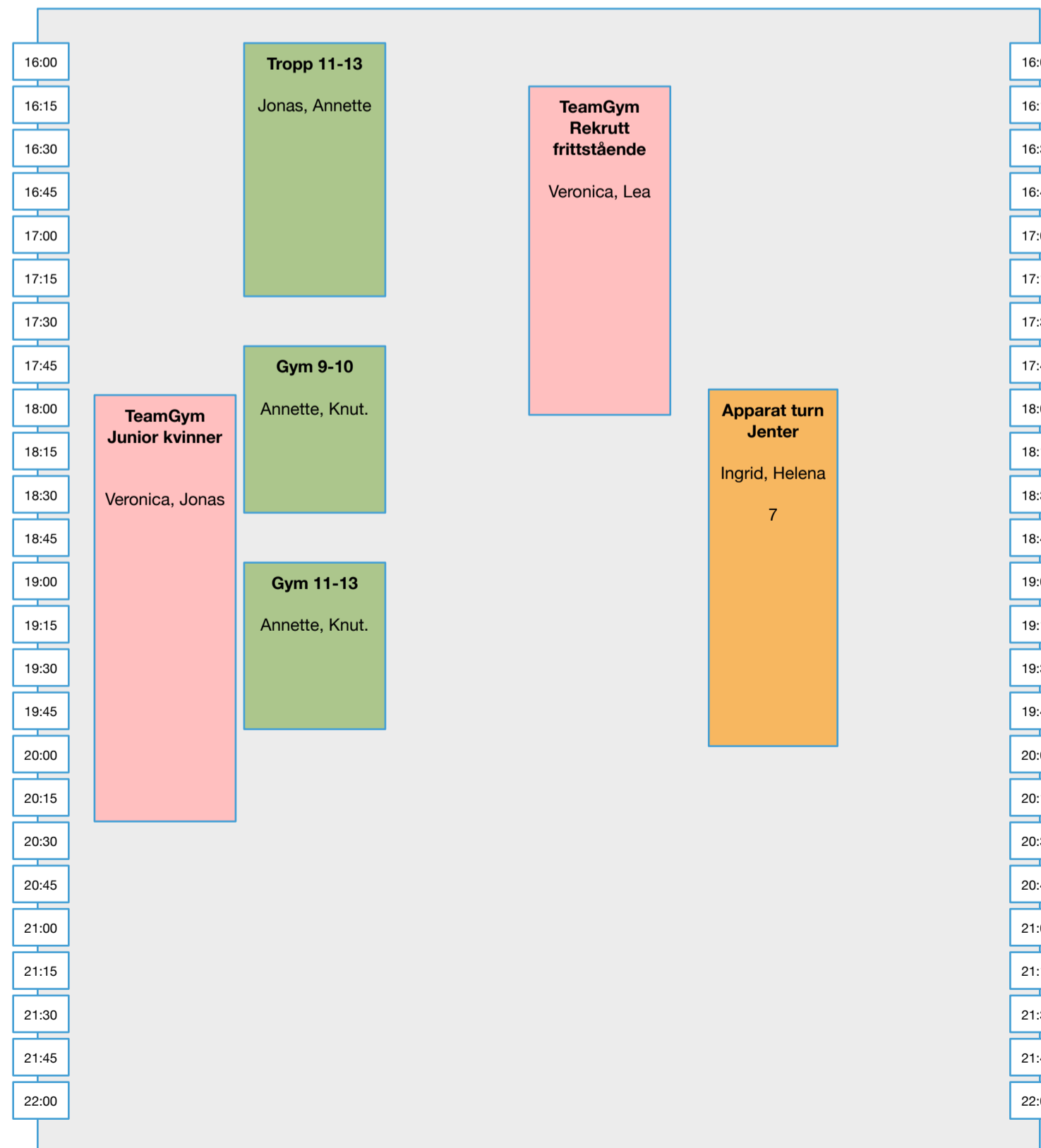
Mandag



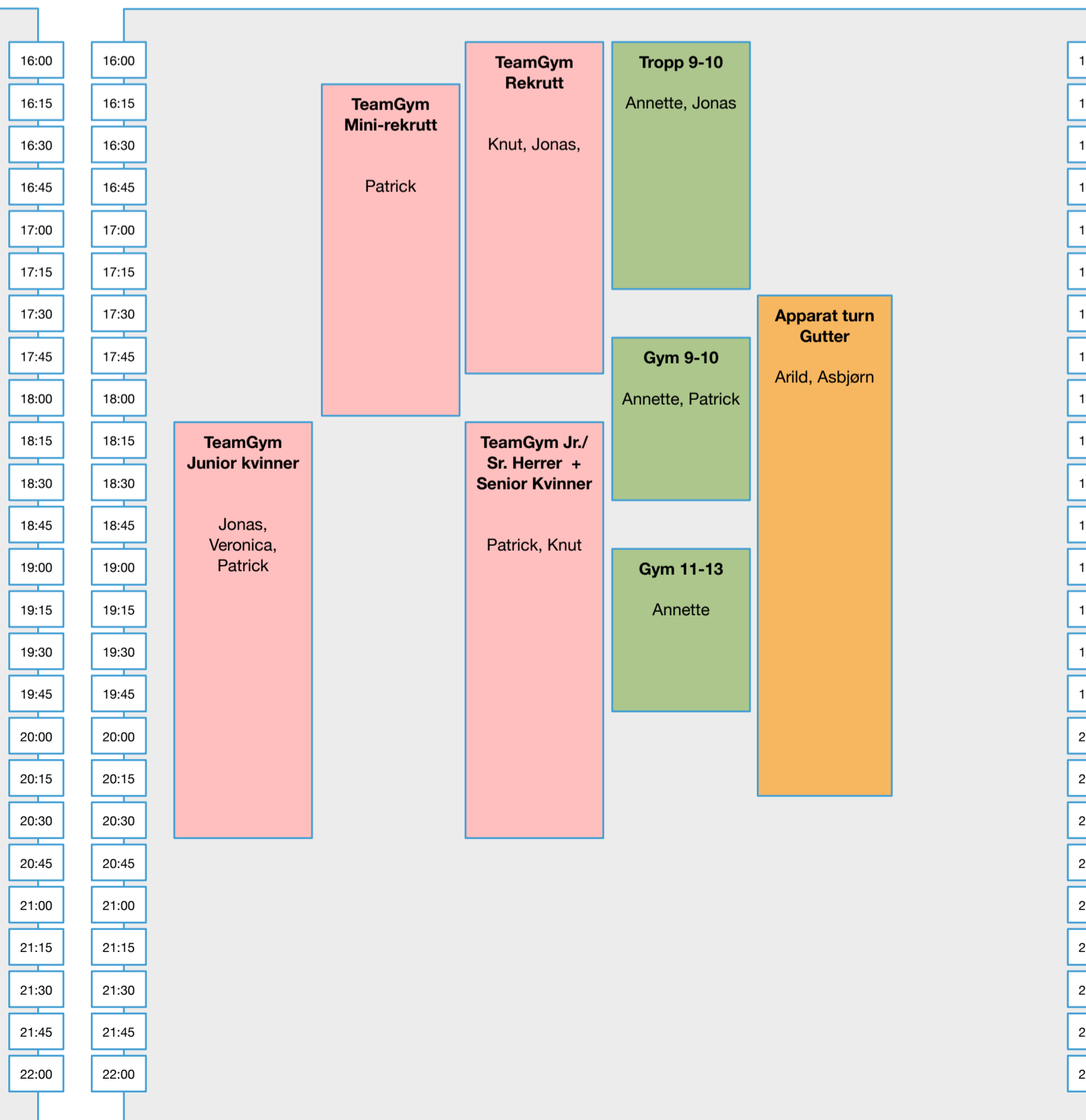
Tirsdag



Onsdag



Torsdag



Fredag

