



Korona-regler

Etter vedlagte regler fra regjeringen har styret vedtatt å utsette innendørstreninger til vi eventuelt får nye retningslinjer.

Treningsstudioet vil fortstatt være åpent, men med noen forbehold:

- **Maksimalt 5 personer i lokalene**
- **Registrering i boka ved ankomst**
Skriv inn navn og dato i boka, dette er nå ekstra viktig med tanke på smittesporing.
- **Hold avstand**
Hold minst **2 meters** avstand.
- **Spriting av utstyr som er brukt**
- **Hygiene**
Ivareta god hånd, host- og nysehygiene. Nærkontakt skal unngås. Ikke delta hvis du er syk, heller ikke ved mild forkjølelse.

Blir ikke regler fulgt, blir vi nødt til å stenge lokalene.

Ved spørsmål eller mer informasjon kontakt:

Leder Morten Skretteberg: 911 87 816

Nestleder Hans Erik Topland: 997 88 350

mail@herefossil.com





Idretts- og fritidsaktiviteter

Bør gjennomføres utendørs så langt det er mulig for alle aldergrupper.

Barn og unge under 20 år:

- Barn til og med ungdomsskole: Utendørs anbefales gruppestørrelse etter nivå i trafikklysmodellen i skolen. Innendørs gruppestørrelse på maks 20 personer eller etter klasse/kohort.
- Barn/unge som er ferdig med ungdomsskolen, bør holde meteren også ved gjennomføring av fritidsaktiviteter.
- Egne anbefalinger for idrettsarrangementer for barn og unge utendørs, se regjeringen.no/arrangementer

Voksne over 20 år:

- Innendørs: Anbefales utsatt/avlyst.
- Utendørs: Anbefalt maks 20 personer og 1 m avstand.

Toppidrett kan gjennomføres tilnærmet som normalt innenfor rammen av de nye smitteverntiltakene.



Treningsentre, svømmehaller, badeland, spaanlegg og hotellbasseng

Holdes kun åpent for:

- Individuell trening, krav om 2 meter avstand ved høyintensiv trening.
- Skolesvømming, svømmekurs, svømmetrening, konkurransesvømming med arrangør.
- Rehabilitering og opptrening individuelt / i mindre grupper med arrangør.
- Annen individuell behandling som det kan bestilles time til og hvor bad er en del av behandlingen.

Plikt til å registrere gjester som samtykker til det.

Krav om smittvern faglig forsvarlig drift.*

Treningsentre kan ha gruppetrening utendørs med maks 20 personer og minst 1 m avstand mellom de som er til stede.

* Smittevern faglig forsvarlig drift:

Sørge for at det er mulig å holde minst 1 m avstand, rutiner for god hygiene og renhold, fastsette hvor mange som maks kan være i lokalene og sørge for at dette blir overholdt.

Registrere opplysninger til gjester (unntak for bibliotek, butikker/kjøpsentre).

