



Fra 23 juni åpner treningsrommet i Vanvikanhallen.

Følgende særskilte retningslinjer gjelder;

- **Ingen kan møte i hallen hvis de har feber eller andre symptomer på luftveisinfeksjon. Hold deg hjemme om du er syk.**
- Vanvik IL (VIL) er ansvarlig for at smittevernreglene i henhold til Indre Fosen kommune sin sjekkliste overholdes.
- Disse retningslinjene gjøres kjent for alle som benytter treningsrommet ved oppslag i hallen, på infoskjermer og på VIL sin hjemmeside/FB.
- Det forutsettes at samtlige forholder seg til Helsedirektoratets retningslinjer i forhold til karantenebestemmelser.
- Alle skal gjennomføre håndvask/hånddesinfeksjon avhengig av aktivitet og behov, men som et minimum ved ankomst og når en forlater hallen
- **Treningen må tilrettelegges og utøves slik utøverene holder en avstand på minst en meter til enhver tid.** Dette gjelder under trening med lav intensitet, som for eksempel styrketrening og uttøying
- **Ved høy intensitet, som løping på tredemølle og sykling skal avstandskravet økes til to meter.** Avstanden må holdes under hele økta.
- **Den som trener har personlig ansvar for renhold av utstyr man benytter både før, underveis og etter trening, samt ekstra god håndvask.** Utstyret/apparatet skal rengjøres før man går til neste apparat. VIL setter frem nødvendig utstyr for renhold/desinfisering.



Stadsbygd
Sparebank



LYNG
GRUPPEN



- Ved ankomst hallen, henges ytterklær igjen i gangen nede. Samme med sko skifte.
- Maks treningstid pr person er 1,5 time
- Hallvakt/smitteansvarlig foretar ekstra renhold av alle kontaktpunkter (f.eks. dørhåndtak, blandedatterier, spyleknapp wc, målstolper, treningsutstyr osv.) når de er til stede.
- Det er ikke lov å reservere tider til neste dag.
- Drikkeflasker fylles opp hjemme.
- **Den som trener må møte i rene treningsklær.**
- Maks personer som oppholder seg på treningsrommet er 5 stk
- Personer som ikke trener, kan ikke oppholde seg i hallen eller på treningsrommet.
- Anlegget er i hovedsak låst. Dette gjelder også under trening. Det må benyttes egen brikke for tilgang til hallen for inn-og utpassering. Vakt/smitteansvarlig påser at alle registrerer seg ved ankomst og når de forlater hallen.
- Det forutsettes at utøvere ikke benytter anleggets garderober. Garderobe og fellesdusj vil være avlåst. Wc med vaskemuligheter er tilgjengelig i gang.
- VIL har ansvar for vanlig, men forsterket renhold i forhold til smittevern. Dette gjelder gulv, toalett, fellesarealer og kontaktpunkter.
- Brudd på reglene kan medføre at treningsrommet blir stengt for aktuelle personer/grupper



- VIL er ansvarlig for å påse at retningslinjene og nødvendig smittevern ivaretas (bl.a. avstand, hygiene og antall involverte i aktiviteten). Det vil gjennomføres **stikkprøvekontroller** av hallvakter og styret.
- Ved å skrive seg inn i navnelista aksepterer man disse retningslinjene.
- Treningsrommet er åpnes to dager i uka. Tirsdager og torsdager 17.00-20.00. Dette gjeler frem til 02.07.2020. Etter denne datoen vil det komme nye informasjon.



Stadsbygd
Sparebank



LYNG
GRUPPEN