



Søndre Land IL
Friidrett

SLIL Friidrett åpner for begrenset, organisert treningsaktivitet i Søndre Land Idrettspark

Tirsdager kl. 19.00-21.00 i hele anlegget: Organisert trening 11 år til senior i gruppe på maksimalt 20 personer.

Lørdager kl. 11.00-14.00 i hele anlegget: Organisert trening konkurranseutøvere 12 år til senior i gruppe på maksimalt 20 personer.

Andre dager og tider: Organisert egentrening eller trening i mindre grupper med maksimalt 10 personer i nordenden av idrettsparken (området bak nordre ballnett) for utøvere 15 år og eldre.

Det praktiseres påmelding til alle treninger i hele anlegget tirsdager og lørdager.

For aktivitet til andre dager og tider (i nordenden av anlegget) praktiseres enten trening i mindre grupper (med voksen trener som ansvarlig) eller som organisert egentrening (alene eller sammen med medlemmer av samme husstand). Det vil si at egentreningen og tidsrommet den varer skal være avtalt med klubbens sportslige leder. Ved organisert egentrening skal benyttes Søndre Land IL Friidretts klubbtey som synlig overdel.

Uorganisert aktivitet og egentrening som ikke er avtalt gjennom klubben er ikke tillatt i idrettsparken. Brudd på dette vil kunne føre til at anleggseier stenger anlegget.

Smittevernregler for aktiviteten:

All begrenset, organisert aktivitet ovenfor gjelder under forutsetning av at smittevernregler følges. Det vises her til FHI's generelle regler og anbefalinger for smittevern, NIF's generelle regler for smittevern i idretten og NFIF's spesifikke retningslinjer gjeldende for friidrettsaktivitet.

- Det skal maksimalt være 20 personer til stede på treningene tirsdager og lørdager. Disse skal ledes av trener i Søndre Land IL Friidrett.

- Kun utøvere som er påmeldt til treningene kan delta.
- Personer som er smittet av korona, sitter i karantene eller som har symptomer på luftveisinfeksjon, som feber, sår hals, rennende nese, hoste eller nedsatt allmenntilstand skal ikke delta i noen form for aktivitet.
- Det skal ikke benyttes offentlig transport til trening.
- Det skal benyttes rent tøy på alle treninger. Tøyet skal vaskes etter trening.
- Alle som deltar på friidrett skal benytte sør-østre inngang (gangsluse v/Lausgardsvegen) som inngang og utgang. Unngå å ta på rekkverket eller gjerdet.
- Det skal være gode hygienerutiner i forbindelse med aktiviteten. Alle skal vaske hendene med såpe eller benytte håndsprit før en drar på trening. Det vil være tilgang på desinfiseringsmiddel (sprit) under aktiviteten.
- Alle som deltar på trening skal ha eget papirlommetørkle i jakkelommen. Dersom en må hoste, nyse, ha behov for å tørke svette eller lignende skal dette benyttes.
- Det holdes minimum to meters avstand – helst mer – mellom personene som deltar i aktiviteten.
- Ingen bruk av garderober/toalett eller dusjanlegg tillates. Dersom en må på toalettet mens det er trening, da må en reise hjem.
- Ingen som deltar på begrenset, organisert friidrettstrening skal berøre eller ta på løse eller fastmonterte gjenstander i anlegget, slik som benker, fotballmål, friidrettens utstyrsbod eller teltstenger. Dersom noe må tas på, for eksempel flyttes, er det kun ansvarlig trener som skal gjøre dette og med engangshansker på.
- Det vil den første tiden ikke bli benyttet utstyr (friidrettsutstyr) på treningene tirsdager og lørdager. På øvrige treninger (i nordenden av anlegget) er det kun trener som kan berøre utstyr, og eventuelt hente ut og sette dette inn igjen i redskapsboden. Utstyret skal i så fall kun benyttes av en og samme utøver under treningen, og det skal desinfiseres før det settes inn igjen. Ved trening i kulestøt må utøver medbringe egen kule.
- Det er ikke tillatt å spytte eller skylle munnen med vann på banen.
- Ved treninger i nordre ende av anlegget kan det være fotballaktivitet samtidig på kunstgressbanen. Dersom det kommer baller ut på løpebanen eller andre steder utenfor kunstgressbanen er det fotballspilleren som skal hente ballen selv. Ballen skal under ingen omstendigheter sparkes eller tas på av noen som trener friidrett samtidig i anlegget. Det må påses at avstandsbestemmelsene overholdes om en slik situasjon oppstår.
- Ved utøvelse av organisert egentrening i nordenden av anlegget skal den som trener ha med eget desinfiseringsmiddel, type Antibac eller lignende.

For ytterligere spesifikke detaljer vises til NFIFs kjøreregler for friidrettstrening her: <https://www.friidrett.no/nyheter/kjoreregler-for-organisert-trening-i-nfif/>

Søndre Land IL Friidrett

Styret