

**Smittevernregler for Søndre Land IL Friidretts begrensede, organiserte treninger i Søndre Land Idrettspark**

**Oppdatert 1. Juni 2020**

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

**Lørdager kl. 11.00-12.00 i hele anlegget:** Friidrettslek for barn (sammen med foresatte) i gruppe med maksimalt 20 personer i hver gruppe.

**Lørdager kl. 12.00-14.00:** Organisert trening for konkurranseutøvere 12 år til senior i gruppe på maksimalt 20 personer.

(Maksimalt antall personer samtidig inne på anlegget er 50 personer).

**Andre dager og tider:** Egentrening eller trening i mindre gruppe med maksimalt 10 personer i nordenden av idrettsparken (området bak nordre ballnett).

Det praktiseres påmelding til de organiserte treningene tirsdager og lørdager.

Uorganisert aktivitet i anlegget er tillatt bortsett fra når Søndre Land IL Friidrett og Søndre Land IL Fotball har organiserte treninger i anlegget.

Smittevernregler for aktiviteten:

All organisert trening gjennomføres i henhold til gjeldende smittevernregler. Det vises her til de til enhver tid gjeldende regler og anbefalinger fra Folkehelseinstituttet (FHI), Norges Idrettsforbund og Norges Friidrettsforbunds spesifikke kjøreregler for friidrettsaktivitet.

* Treningene tirdag og lørdag foregår i grupper på maksimalt 20 personer. Dersom flere enn 20 ønsker å delta/være til stede, kan aktiviteten deles opp i to grupper med minimum ti meter avstand mellom gruppene.
* 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.
* Alle som deltar på friidrett skal benytte sør-østre inngang (gangsluse v/Lausgardsvegen) som inngang og utgang.
* Det skal være gode hygienerutiner i forbindelse med aktiviteten. Alle skal vaske hendene med såpe eller benytte håndsprit før en drar på trening, og etter at treningen er gjennomført. Det vil være tilgang på desinfiseringsmiddel (sprit) under aktiviteten.
* Alle som deltar på trening bør ha med seg egen antibac og papirlommetørkle. Dersom en må hoste, nyse, ha behov for å tørke svette eller lignende skal dette benyttes.
* De nasjonale avstandsbestemmelsene er et minimum, og fysisk kontakt mellom deltakere på trening bør unngås. Vi anbefaler å holde god avstand – minst en meter, helst to.
* Det er ikke tilgang på toalett eller dusjanlegg i idrettsparken. Dersom en må på toalettet mens det er trening, da må en reise hjem.
* 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.

For øvrig gjelder NFIFs kjøreregler for friidrettstrening her (merk særlig regler ved bruk av utstyr): <https://www.friidrett.no/nyheter/kjoreregler-for-organisert-trening-i-nfif/>

Søndre Land IL Friidrett

Styret