



Søndre Land IL

Friidrett

Kjøreregler for trening i Søndre Land-Hallen fra oppstart høsten 2020

For trening i hallen gjelder:

- Som overordnede regler gjelder myndighetenes til enhver tid gjeldende smittevernbestemmelser og -råd. Aktiviteten skal følge NIFs regler for idrettsaktivitet og NFIFs regler for friidrettsaktivitet, samt halleiers regler for SL-hallen.
- Frammøte ferdig skiftet til trening utenfor hallen for felles entre til hallen presis 5 minutter før oppstart av hver trening (ytterdøra vil ellers være låst). Alle benytter antibac i det de går inn i hallen.
- Skotøy skiftes i vestibylen etter inngang tirsdag og lørdager. Torsdager benyttes sideinngang og atkomst via garderobe 5. Skotøy skiftes i gangen utenfor garderoben.
- Alle går inn i hallen uten å gå via garderober (gjelder tirsdag og lørdag). Torsdager er atkomst via garderobe 5. Det er ikke tilgang til dusjer i hallen.
- Ved behov for å oppsøke toalett under trening benyttes toalettet i vestibylen.
- Ved bruk av hallens gymmatta skal hver enkelt deltaker på trening medbringe rent, personlig håndklede. Ved bruk av annet av hallens utstyr vaskes/desinfiseres dette etter trening.
- For bruk av klubbens eget utstyr følges NFIFs regler.
- Dørhåndtak og andre berøringsflater vaskes/desinfiseres etter trening.
- Utgang samme vei som en kom inn. Alle skal være ute av hallen innen 5 minutter etter endt treningstid.

For trening i styrkerommet gjelder spesifikt:

- Oppvarming foregår utendørs, felles entre – ferdig skiftet - til hallen via sidedør og garderobe 5 på de tidspunkt treninga starter. Alle benytter antibac i de de går inn i hallen.
- Skifte av skotøy skjer i gangen utenfor garderobe 5.
- Alle vasker hender eller bruker håndsprit det siste de gjør før de går inn i styrkerommet.
- Samme manualer/vektstenger brukes i størst mulig grad av samme person under treningen. Manualer/vektstenger og andre berøringspunkter vaskes/desinfiseres før og etter hver trening.

- På benker og matter skal hver enkelt benytte personlig håndklede, som skal være nyvasket før det bringes med til styrkerommet.
- Håndvask før en forlater treninga. Ved evt toalettbesøk gjøres dette på toalett i garderobe 5. Det er ikke tilgang til dusj.