



20. august 2020

Midlertidige retningslinjer Ringerike Taekwondoklubb.

For å etterleve pålegg fra Ringerike kommune og overordnet idrettsmyndigheter har klubben besluttet å lage noen midlertidige retningslinjer for trening i klubben. Dette for å tydeliggjøre reglene for både utøvere, trenere og foresatte.

Disse reglene vil gjelde frem til de blir erstattet av nye, eller opphevet av styret.

Smittevernansvarlig

- Etter krav fra kommunen er det en smittevernansvarlig tilstede på hver trening. Klubben har organisert dette slik at dette er ansvarlig instruktør. Instruktør har følgende ansvar.
 - Smittevernreglene skal være kjent for alle deltakere.
 - Skal bidra til at smittevernreglene overholdes.
 - Skal sikre at det blir gjennomført renhold før/etter bruk.
 - Skal ha oversikt over deltakere med navn og kontaktinformasjon, samt bidra til at ingen som er syke eller i karantene deltar i arrangementet eller trening.

Smittevernregler

- Du kan komme inn i treningshallen tidligst 5 minutter før trening!
- Vent utenfor Ringerikshallen til dette tidspunktet.
- Bruk antiback ved inngang til treningsrommet.
- Ingen, hverken medlemmer eller instruktører, kan komme på trening hvis de har symptomer på infeksjons sykdom eller er i karantene.
- Vi ber våre utøvere ha en lav grense for å bli hjemme ved sykdom.
- Max 20 deltagere på trening.
- Fyll opp drikkeflasken hjemme.
- Medlemmer på barn og tiger gruppen trener med begrenset kontakt.
- Medlemmer på ungdom og voksen gruppen trener med 1 meters avstand.

Bruk av Ringerikshallen

- Garderober skal ikke benyttes. Toalett er tilgjengelig. Kom ferdig skiftet. Gjerne med en overtrekk sjakke eller lignende som ytterplagg.
- **Det er ikke åpnet for publikum** i kommunens innendørsarealer under trening, øvelser, treningskamper osv.
- Dette betyr at foreldre/foresatte ikke har adgang til anleggene og må vente ute etter å ha levert medlem på trening.
- Klubben må før/etter hver gruppe gjennomføre rengjøring av alle kontaktflater.
- Klubben vil tilstrebe å få til utlufing mellom gruppene.
- De enhver tid gjeldene smittevernregler skal følges.

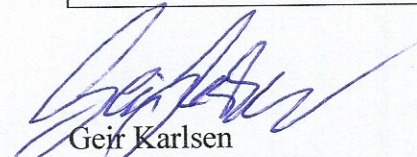
Nybegynnere

- Klubben tar midlertidig kun imot nybegynnere etter avtale. Alle som møter opp uten avtale på forhånd vil bli avvist.
- Nybegynnere skal avtale første oppmøte med Geir Karlsen. Dette slik at kun en person i klubben har full oversikt over nye medlemmer. Bruk fortrinnsvis e-post for å avtale oppmøte. post@ringeriketkd.no
- Nybegynnere kan ha med kun en foresatt inn i hallen som kan være tilstede under første trening. Navn og telefon nummer må oppgis når dette avtales. Det vil være tilrettelagt med et sted å sitte under treningen.

Risikoanalyse

Alle lag og foreninger skal gjøre en egen risikoanalyse rettet mot egen aktivitet og beskrive tiltak for å redusere smitterisiko for covid-19. Den må ta utgangspunkt i aktuelle forbunds/særforbunds covid-19 retningslinjer, koronavettregler. Enhver beslutning av strengere art, tatt av anleggseier, lokale eller sentrale helsemyndigheter overprøver retningslinjer gitt fra NIF.

Problemstilling	Tiltak.
Renhold kontaktflater.	Klubben har fjernet mest mulig av ting som vi kan klare oss uten i treningshallen slik at dette renholdet blir enklere. Dette renholdet utføres av instruktør. Klubben skaffer til veie eget renholds utstyr i tillegg til det kommunen tilbyr.
Gruppe inndeling.	Klubben deler opp gruppene i to mindre grupper for å begrense antallet på trening.
Nybegynnere	Nybegynnere tas kun imot etter avtale. Dette for å ha full kontroll på hvem som er tilstede i hallen på våre treninger. Samt kontroll på våre partier. Kun en foresatt kan bli med barn på første trening og vil få eget tilrettelagt sted å observere treningen.
Øke håndhygiene.	Klubben fremskaffer egen antibac i tillegg til det som kommunen tilbyr.
Foresatte.	Klubben følger kommunens retningslinjer og foresatte må vente ute under trening. De kan kun levere medlemmet på trening.



Geir Karlsen
Leder Ringerike TKD