

## Koronavettregler

- Hold alltid to meter avstand
- Husk også å holde to meter avstand ved ankomst/avreise til trening (ytterdør, gang etc)
- Kun fire utøvere + én trener per gruppe
- Dersom flere grupper trener samtidig – hold god avstand mellom gruppene (5-10 meter)
- Unngå offentlig transport til og fra trening
- Utøvere møter ferdig skiftet i heldekkende treningstøy (lang tights, sokker, hansker etc.)
- Garderober/dusjer skal ikke brukes
- Sikre at det alltid er nok såpe og tørkepapir knyttet til håndvaskstasjoner
- Heng opp alkoholbasert desinfeksjon der ikke håndvask er tilgjengelig
- Aktiviteten bør utøves på en forsiktig og skånsom måte for å unngå skader
- Apparater/utstyr skal kun benyttes av én utøver per treningsøkt
- Utøverne skal ikke dele utstyr der det er nødvendig med håndkontakt med utstyret
- Personlige redskaper/utstyr skal vaskes før og etter trening, og skal ikke håndteres av andre
- Annet personlig utstyr som drikkeflaske, håndkle, turnsokker etc. skal ikke håndteres av andre
- Bruk egen yogamatte/treningsmatte ved behov
- Aktivitet som krever sikring er ikke tillatt – dermed er aktivitet på trampoline og trampett ikke tillatt
- Aktivitet som krever fysisk nærkontakt er ikke tillatt
- Apparater og utstyr skal vaskes etter bruk
- Apparater/utstyr/flater som ikke kan vaskes i henhold til smittevernreglene skal ikke benyttes (eks. grop, tepper, holmer, matter ol. med ikke vaskbare overflater)