

## Koronavettregler for pole og aerial trening

Informasjonen på denne siden er tilgjengelig for alle som driver med idretten innen pole og aerial. Dersom dere har spørsmål om smittervernsregler ber vi dere ta kontakt med kommunen.

1. Det må føres oversikt over alle deltagere på hvert enkelt treningsparti.
2. Hold alltid minimum en meter avstand.
  - a. Avstand gjelder både innad i gruppen, og til andre personer.
  - b. Hold også en meter avstand ved ankomst/avreise til trening (ytterdør, gang toalett kø etc). Der det er mulig anbefaler vi å markere opp 1 meter avstand.
  - c. Skal det brukes egne matter, anbefaler vi å markere opp tildelte matte plasser på forhånd for å sikre god avstand.
  - d. For treninger uten fastmonterte apparater anbefaler vi å markere opp plasser på forhånd for å sikre god avstand.
  - e. Sørg for at det er minimum 2 meter mellom hvert apparat for å sikre god avstand.
  - f. Ved resepsjonskranker eller lignende anbefaler vi å markere en linje for hvor langt i fra skranken en person kan stå for å sikre god avstand.
  - g. Det må planlegges for god tid mellom hver økt for å unngå opphoping av mennesker i lokalene mellom øktene. Vi anbefaler minimum 20 min.
3. Ikke flere enn 20 per gruppe.
4. En ansvarlig trener styrer aktiviteten.
  - a. Ved aktiviteter for barn og unge, skal det være en trener/voksenperson tilstede som kan sørge for at aktiviteten utøves i samsvar med anbefalinger fra offentlige helsemyndigheter.
5. Dersom flere grupper trener samtidig – hold god avstand mellom gruppene.
  - a. Ved treninger i flere saler samtidig, anbefaler vi å sette opp treningene med ulike oppstartstider for å unngå mange mennesker ved inngang/utgang.
6. Aktiviteten bør utøves på en forsiktig og skånsom måte for å unngå skader.
  - a. Aktivitet som krever sikring er ikke tillatt.
  - b. Aktivitet som krever fysisk nærkontakt er ikke tillatt.
  - c. Dette betyr at treninger må tilrettelegges deretter. Nye elementer som kan være farlig uten spott skal unngås. Vi ønsker å minne om at mange har vært borte fra pole/aerial trening i lang tid, og dette vil påvirke deres styrke og kontroll under treningen.

- d. Skulle det allikevel oppstå en situasjon hvor noen er i fare for å skade seg, må trener gripe inn også med fysisk kontakt hvis dette er nødvendig for å unngå skade. I et slikt tilfelle er det viktig med grundig håndvask i etterkant.
7. Personlige redskaper/utstyr skal vaskes før og etter trening, og skal ikke håndteres av andre.
8. Annet personlig utstyr som drikkeflaske, håndkle, etc. skal ikke håndteres av andre.
9. Apparater og utstyr skal vaskes godt før og etter bruk.
  - a. Poles og Hoop (uten tape) skal vaskes godt med antibac både før og etter en treningsøkt og mellom hver bruk. Det er viktig at hele høyden på stangen vaskes godt, selv om treningen kun foregår på nedre del av stangen.
  - b. Ved treninger som krever at en er barbeint, skal gulvet vaskes over mellom hver økt.
  - c. Kluter som brukes til å tørke av utstyr i løpet av treningsøkten skal kun håndteres av en deltaker. Personen skal vaske hendene godt før og etter håndtering eller bruke hansker.
  - d. Spray flasker med sprit skal kun håndtere av en person, dekke kan løses ved at hver deltaker får en egen flaske å bruke gjennom økten, eller at trener ansvarlig for å sprite alles kluter uten fysisk kontakt.
10. Alle overflater som berøres skal vaskes/tørkes av med rengjøringsmidler mellom hver treningsøkt.
  - a. Vi anbefaler å lage retningslinjer som tilsier at det er kun trener eller annen ansatt som er ansvarlig for å åpne og lukke dører til lokalene og salene. og at alle døres holdes åpne i det deltakerne ankommer og forlater treningen.
11. Apparater/utstyr/flater som ikke kan vaskes i henhold til smittevern reglene skal ikke benyttes (eks. silks, hoop med tape, tepper, matter ol. med ikke vaskbare overflater).
12. Alle trenere og annet personale skal få god opplæring i smitteverntiltak og rutiner.
  - a. Hygienerutiner bør dokumenteres og det bør signeres for gjennomførte oppgaver. Bruk gjerne våre eksempler på sjekklister som ligger under.
13. Deltakerne bør oppfordres til å benytte alternativer til kollektivtransport i forbindelse med reise til og fra idrettsaktiviteten.
14. Deltakere møter ferdig skiftet.
15. Deltakere bør fylle opp vannflasker hjemme før ankomst til trening.
16. Garderober/dusjer skal ikke brukes.
17. Kjøkken og oppholdsrom skal ikke brukes.
18. Sikre at det alltid er nok såpe og tørkepapir knyttet til håndvaskstasjoner.
19. Heng opp alkoholbasert desinfeksjon der ikke håndvask er tilgjengelig. Personer som er smittet av korona eller som har symptomer på luftveisinfeksjon, som feber, sår hals, rennende nese, hoste eller nedsatt allmenntilstand skal ikke møte på trening.



20. Trener/voksenperson har lov å bortvise personer fra aktiviteten dersom regelverket ikke overholdes.

21. Alle som kommer til lokalet skal vaske hender i det de kommer.

*Siste endret 07. august 2020*

### **Kontaktinformasjon**

Norges Pole Sport Forbund

[info@polesportnorge.no](mailto:info@polesportnorge.no)