



MANDALS TURNFORENING

STIFTET 13.11.1886

TILSLUTTET: NORGES GYMNASSTIKK- OG TURNFORBUND - NORGES IDRETTSFORBUND
AGDER GYMNASSTIKK- OG TURNKRETS – AGDER IDRETTSKRETS
Samhold, Kvalitet og glede



14.01.2022

13. Viktig info om tiltak iht covid-19 i Mandals Turnforening

– Aktivitet og videre Corona smitte tiltak.

Kjære medlem!

Vi er veldig glade for igjen kunne ønske alle medlemmer velkommen til trening!

Styret i Mandals Turnforening vurderer fortløpende situasjonen og retningslinjene som kommer fra myndighetene. Fra og med i dag 14.01.2022 gjelder følgende:

Alle som bruker Turnhallen, har vært og er veldig gode på å følge våre rutiner og smittevern. Derfor mottok vi Idrettens koronapris høsten 2021. Tusen takk!

Nå gjelder følgende:

- **Småbarn og åpne partier** går som normalt, med normalt antall deltagere. Benytter ikke garderobes. (Foreldre og barn, idrettskolen, Perlepartiet, Hardhausenene, Turnskolen, S360 og Freestyle.)
- **Konkurransesegrene** er i full aktivitet i kohorter, med mottak, samlinger og konkurranser. Kan nå benytte garderobene som før pandemien. (RG, Sportsdrill, Apparatturn, TeamGym)
- **Voksen- og seniorpartiene** er i fullgang. Med bakgrunn i våre gode rutiner og deres gode etterfølgelse, vil vi gå litt ut over myndighetenes anbefalinger. Alle som er symptom-frie er velkommen på trening! Desinfiser hender, hold 1m avstand, og benytt oppmerking i salen (2m eller mer) under trening, og registrer deg når du kommer inn i anlegger. Garderoben kan benyttes.

Følgende retningslinjer gjelder for alle frem til annet kommuniseres ut.:

1. **Alle** går inn hovedinngangen i Gamlehallen.
Barn og ungdom går ut via tuben.
Småbarn, Voksne og Seniorer går ut via kjellerdøra.
Alle avslutter trening 5 minutter før så det blir mindre press på inn- og utgang.
2. **Hvem er velkommen i hallen?:**
Alle medlemmer som gjennomfører planlagt trening er velkommen inn.
Foreldre/foresatte kan ikke komme inn. Har du symptomer på covid-19, influensa eller luftveisplager holder du deg





MANDALS TURNFORENING

STIFTET 13.11.1886

TILSLUTTET: NORGES GYMNASTIKK- OG TURNFORBUND - NORGES IDRETTSFORBUND

AGDER GYMNASTIKK- OG TURNKRETS – AGDER IDRETTSKRETS

Samhold, Kvalitet og glede



hjemme. 1 meters regel er nå anbefalt.

3. **Registrering av alle besøkende:** Alle som kommer inn i anlegget vårt skal registrere seg.
 - For småbarn, barn og ungdomspartiene gjøres dette ved at trenerne fører oppmøte i Spoortz.
 - Alle voksne registrerer seg selv, enten ved å skanne QR koden med mobilen eller skrive seg inn i besøksloggen med fullt navn og telefonnummer. Dette med tanke på smittesporing ved et eventuelt lokalt utbrudd.
4. **Garderobe, dusj og toalett?:** Åpent for voksne og seniorer med 1 meters avstand.
5. **Hygiene:** Du finner desinfiseringsvæske (OXYL) innenfor våre inngangsdører. En dose fordeles godt utover hendene og mellom fingene før du går inn i hallen.
6. **Personlig utstyr:** For voksne er det lurt å ha med egen yoga matte, og vannflaske/håndveker til styrketrening.
7. **Spesifikke retningslinjer for småbarn-, barne- og ungdomsaktiviteten**
 - a) Møt opp til trening på det tidspunktet som er oppgitt at treningen starter. Ikke lenge før.
 - b) Gymnaster skal ikke gå i gangene uten tilsyn.
 - c) Alle må foreta grundig hånddesinfeksjon ved inngang i hallen.
 - d) Aktiviteten bør utøves på en forsiktig og skånsom måte for å unngå skader.
 - e) Sikring med hensikt for å unngå skader skal utføres.
 - f) Innenfor en treningsgruppe kan man rotere i apparatene som normalt.
 - g) Annet personlig utstyr som drikkeflaske, håndkle, turnsokker, yogamatte, RG apparater etc. skal ikke håndteres av andre. Tas med hjem etter hver trening og desinfiseres.
 - h) Apparater og utstyr skal rengjøres så godt som mulig etter bruk. Trenerne dele ut soner til gymnastene, de rengjør med ren klut som de har med hjemmeifra. Trener bruker såpevann på lavtrykkssprøyte.
 - i) Gropen kan brukes med landingsmatte / overflate som er vaskbar.
 - j) Grop med skumklosser kan brukes med landingsmatte / overflate som er vaskbar.
 - k) Det anbefales å bruke personlige redskaper/utstyr der det er aktuelt. Dette utstyret skal vaskes etter trening.
 - l) Trener er sistemann ut av hallen og tørker av håndtakene med Oxy1 på vei ut og låser dørene.
 - m) Trener sørger for at alle gymnaster et ute av anlegget på det tidspunktet som vises i hallplanen.

Det blir bra igjen! Frem til da er vi alle flinke på smittevern og følger alle retningslinjer som gis.

Mandals Turnforening jobber for samhold, kvalitet og glede!

