

Oppstart av innendørstrening - Gran IL turn

Endelig kan Gran IL turn starte gjenoppvåkningen fra den høyst ufrivillige koronadvalen.

Norges Gymnastikk- og Turnforbund har i tråd med smittevernveileder for idrett, datert 11.05.20, utarbeidet eget tillegg for utøvelse av gymnastikk- og turnaktiviteter. Gran IL turn har, med utgangspunkt i dette utarbeidet koronavettregler fsom er gjeldende for trenere og gymnaster som ønsker å benytte seg av tilbudet om å turne igjen når vi nå starter opp igjen.

Oppstart

Gran IL turn tilbyr fra mandag 18. mai innendørstrening i turnhallen på HVS for konkurransepartiene, dvs tropp 1,2 og 3.

Breddepartier med gymnaster født fra 2010 og tidligere får tilbud om trening fra mandag i uke 22, dvs minirekrutt (se mer info om gruppedeling og treningstider), Salto 10-11, Salto 12 og voksenturn.

Treningstider

Vi tilstreber å opprettholde treningstider som tidligere, men pga smittevernhensyn må det gjøres noen justeringer i fht gruppeinndeling/størrelse på partier hvilket gjør at det blir noen omrokkinger på treningstider (se vedlagt oversikt med treningstider). Smittevernhensyn og relativt strenger retningslinjer gjør også at ikke alle tilbys like mange økter som tidligere, dette beklager vi, men ber om forståelse for dette.

Gymsalen ved GUS er ikke tilgjengelig for utleie, trening som har vært gjennomført der flyttes til HVS.

ENDRINGER VERDT Å MERKE SEG!

Frittstående: mandager kl 17-19 i hallen på HVS (konkurransepartiene tropp 3 og 2). Oppstart mandag 18. mai.

Konkurranseparti tropp 1: ordinære treningstider i uke 21. Fra uke 22 blir det trening onsdag kl 17-19, ikke trening tirsdager og torsdager.

Minirekrutt: pga antall gymnaster må denne gruppen deles. Gruppe 1 trener mandager (ordinær tid) gruppe 2 trener fredager (ordinær tid). Se egen oversikt over gruppeinndeling. Denne fordelingen er fast og kan ikke byttes/omrokkes på.



KORONAVETTREGLER GRAN IL TURN

Disse er det viktig at foresatte gjennomgår sammen med gymnaster i forkant av trening.

- Unngå offentlig transport/ felles kjøring til og fra trening.
- Levering og henting bør gjøres tett opp mot treningsstart og treningslutt, slik at gymnastene ikke samler seg i grupper for å vente på å komme inn i hallen eller å komme seg hjem.
- Utøvere møter ferdig skiftet i heldekkende treningstøy (sokker, langbukse og langermet overdel).
- Garderobe og dusjer kan ikke benyttes.
- Gymnaster anbefales å ha med egen sekk eller bag for oppbevaring av eget tøy/yttertøy.
- Hold alltid en meter avstand. Dette gjelder også ved ankomst og avreise.
- Gymnaster og trenere må påse å ha god håndhygiene. Det skal hele tiden være såpe tilgjengelig på håndvaskstasjoner, samt tilgang på alkoholbasert desinfeksjon der håndvask ikke er tilgjengelig.
- Desinfeksjonsmiddel skal benyttes ved ankomst hall, samt at ordinær håndvask skal utføres i garderobe før inngang i hallen.
- Enkelte av aktivitetene innen turn krever at trener sikrer gymnasten for å hindre skade. Kroppskontakt skal likevel unngås så langt det er mulig.
- Bruk av fastmonterte apparater og tepper medfører en mulig økt risiko for smitte på grunn av vanskeligheter med rengjøring av apparatet. Det er derfor svært viktig å unngå at man får smitte inn i hallen. Det må derfor gjennomføres ekstra strenge rutiner knyttet til håndvask av den enkelte utøver både før, under og etter trening.
- Aktiviteten bør utøves på en forsiktig og skånsom måte for å unngå skader
- Sikring med hensikt å unngå skader kan utføres
- Hver utøver må foreta grundig håndvask / hånddesinfeksjon før og etter bruk av apparater
- Innenfor en treningsgruppe kan man rotere i apparatene
- Personlig utstyr som drikkeflaske, håndkle, turnsokker etc. skal ikke håndteres av andre
- Apparater og utstyr skal rengjøres / desinfiseres så godt som mulig etter bruk
- Grop kan brukes forutsatt at utøverne lander på en matte / overflate som er vaskbar.
- Det anbefales å bruke personlige redskaper/utstyr der det er aktuelt. Dette utstyret skal vaskes før og etter trening.
- Det anbefales å bruke egen yogamatte/treningsmatte
- Personer som er smittet av korona, sitter i karantene eller som har symptomer på luftveisinfeksjon, som feber, sår hals, rennende nese, hoste eller nedsatt allmenntilstand, skal ikke delta i, eller fysisk legge til rette for, fysisk aktivitet. Personer som ikke følger de instruksjoner idrettslaget gir for utøvelse av aktiviteten kan ikke delta. Har man hatt symptomer, skal man være symptomfri + 1 døgn før man kommer på trening.
- Ingen foreldre, søsken eller andre som ikke har behov, skal oppholde seg i hallen.
- Følges ikke retningslinjene vil gymnast kunne bli bortvist fra hallen
- I første omgang gis det tilbud om trening til gymnaster på konkurransepartier og breddepartier født i 2010 eller tidligere. Det vil fortløpende gjøres vurderinger om yngre gymnaster, eller andre partier, kan komme i gang med trening.

Norges Gymnastikk- og Turnforbund (NGTF) støtter opp under helsemyndighetenes og Norges Idrettsforbund (NIF) sitt arbeid for å hindre spredning av koronaviruset.

[Smittevernveilederen](#) for idrett ligger i sin helhet til grunn for utførelsen av all idrettsaktivitet, og følges av Gran IL turn i sin helhet.

Spørsmål angående retningslinjer, anbefalinger mm rettes til
Inger Reidun Fleischer, treneransvarlig Gran IL turn (tlf 915 18 823)

Mvh

Gran IL turn
Styret

