

## **Hedmark Skikrets Regelverk for gjennomføring av samling, bygger på NSF retningslinjer:**

### **Før og under treningsamling:**

Samlinger kan gjennomføres for utøvere i alle aldre så lenge man følger myndighetenes- og NIF sine anbefalinger og begrensninger for slike arrangement. Se egne veiledere hos NIF og på FHI sine hjemmesider.

Sørg for at det er gjort gode smittevern vurderinger og tiltak på stedet før samlingen skal gjennomføres. Gjør alle deltagere kjent med innholdet i denne veilederen i god tid før avreise.

Følgende personer skal IKKE møte på samling uten at det er godkjent av leder eller lege:

- Du har ett eller flere av følgende symptomer: Hodepine, feber, rennende nese, sår hals, kvalme, nyser eller hoster, er kortpustet, har mistet lukte- eller smakssansen, eller har andre tegn på sykdom (kjente allergisymptomer er unntatt).
  - Det er mindre enn 2 dag siden du ble frisk fra sykdom.
  - Du har vært i samme husstand med eller hatt tilsvarende nærkontakt med et bekreftet tilfelle av COVID-19 i løpet av de siste 10 dagene
  - Du er i en risikogruppe for COVID-19 (definert av FHI)
1. Begrens kontakt med nye mennesker og steder de siste 2-3 dagene før samling.
  2. Deltakelse forutsetter at man ikke bor eller daglig oppholder seg i områder med lokale smittevernrestriksjoner.
  3. Hvis bruk av offentlig transport til samling må det skje i henhold til smittevern- og avstandsregler for buss, bane, fly, o.l. Ikke ta med mer enn 1 passasjer i privatbil, hvis ikke personen(e) er en del av husstanden din.
  4. Vask/desinfiser hendene ofte og ha antibac tilgjengelig der hvor håndvask ikke er mulig. Liten antibacflaske skal hver utøver ha i sitt drikkebelte, benyttes i tillegg til håndvask før hver trening.
  5. Avstandsregler følges iht nasjonalt (evt lokalt) regelverk.

6. Inndel i treningsgrupper iht gjeldende nasjonalt (evt lokalt) regelverk og hold mest mulig møter og aktivitet utenom trening til disse gruppene (kohorter). Rom/hyttedeling og bespisning bør også skje innenfor denne treningsgruppen.
7. Ha færrest mulig personer på hvert soverom og sørg for at det er ryddig og rent. Alle må ha gode hygienerutiner for oppbevaring av mat og drikke, tørke av tøy, etc hvis man deler rom/hytte.
8. Unngå byttelån av tøy, treningsutstyr, drikkeflasker, mobiltelefoner, Pc'er eller andre personlige eiendeler som ikke er nylig rengjort.
9. Dersom du føler deg det minste syk, så gi umiddelbart beskjed til leder/trener per telefon og ikke forlat rommet før du har fått beskjed om hva du bør gjøre videre.
10. Det er ikke tillatt med besøk på hverandres rom/leilighet.
11. Oppsatte spisetider skal overholdes, dette pga flere gjester/grupper.