

Retningslinjer for aktivitet knyttet til koronasituasjonen for Konnerud Idrettslag



Vi går inn i en ny bølge med restriksjoner og i idretten skal vi gjøre vårt, samtidig som vi ønsker mest mulig bevegelsesglede. Vi skal sammen med resten av idretts Norge gjøre vårt for at flest mulig er trygge, inntil vi blir enda bedre på å håndtere virussituasjonen vi befinner oss i. Vi må gjøre et par runder til med innstramminger før vi nærmer oss en god løsning. Vi forholder oss til nasjonale retningslinjer innført fra og med 15. desember gjeldene fire uker fremover.

Barn og ungdom

1. Barn og unge i barnehage eller grunnskolealder kan ha organiserte fritidsaktiviteter som eksempelvis fotballtrening, håndballtrening ski og bandy. Men det foreligger anbefalte begrensninger som levert av helsedirektoratets sider og sitert på Norges Idrettsforbund.no Hvis aktiviteten er innendørs bør det være maks 20 stykker, med mindre alle deltakerne er fra samme kohort i skole eller barnehage.
2. Det kan trenes og øves sammen, men det anbefales å unngå cuper, kamper eller turneringer hvor barn fra ulike steder samles.
3. Dette gjelder IKKE for utendørs idrettsarrangementer for barn og unge i barnehage og grunnskolealder. Dette kan gjennomføres hvis dere klarer å holde én meters avstand og gjeldene regler for antall på arrangementer følges.
4. Ungdommer som er ferdige med ungdomsskolen bør holde meteren, også på fritiden og det anbefales å unngå aktiviteter hvor meteren ikke er mulig.

Voksne

1. Det anbefales å avlyse gjennomføring av arrangementer og idrettsaktiviteter som går på tvers av ulike grupper, ute som inne.
2. Det anbefales å avlyse eller utsette fritidsaktiviteter for voksne som foregår innendørs.
3. Voksene kan trene eller være organisert utendørs så lenge det er maks 20 personer og dere kan holde meteren.

For alle

1. Trening er frivillig – vis respekt for de som ikke har mulighet for å trene
2. Til foresatte – dere bestemmer om ditt barn skal gå på trening i disse dager, dere kjenner best til hvilke hensyn dere må ta med tanke på julefeiringen
3. Kom deg ut i frisk luft og bruk skiløypene vi har på konnerud. Men forsøk å ha litt avstand til de du suser forbi, så flest mulig får feire jul med familien i år også.

Toppidrett

- Her kommer det noen restriksjoner, men ettersom de er underlagt et strengere smittevernregime har de egne retningslinjer.
- De generelle anbefalingene om trening for voksne over 20 år gjelder derfor ikke for toppidretten. Det er viktig at toppidrett ikke defineres for vidt.
 - <https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/regjeringen-legger-til-rette-for-a-oppretholde-toppidrettsaktivitet/id2892058/>

Arrangementer

1. Maksimalt 20 personer innendørs på privat sammenkomst på offentlig sted, i lånte eller leide lokaler. 50 personer er tillat kun hvis det er tilviste plasser. DVS, konnerudhallen, idrettshuset og klubbhuset kan ikke huse større grupper.
2. Arrangøren skal sikre at det er mulig med 1 meter til de som ikke er i samme husstand. Det kan gjøres unntak for de som tilhører samme kohort.
3. På innendørs arrangement hvor alle i publikum sitter på faste tilviste plasser er det tilstrekkelig avstand dersom arrangøren legger til rette for at publikum har minst ett ledig sete mellom seg på samme seterad fra de ankommer arrangementet. Personer fra samme husstand kan sette seg nærmere hverandre etter ankomst.
4. På utendørs offentlig arrangement: Inntil 100 personer uten faste, tilviste plasser og inntil 200 x 3 med faste, tilviste plasser.
5. Munnbind påbys også innendørs på arrangementer.

Men ikke glem å komme dere ut i aktivitet! Kjør bevegelsesglede, men pass på litt avstand. Vi tar en runde til med restriksjoner, så håper vi koronaen setter en stopper utpå nyåret!

Ha en fin førjuls tid alle sammen, så sees vi på nyåret!

Les mer på idrettsforbundet, regjeringen og helsedirektoratet sine sider:

<https://www.idrettsforbundet.no/nyheter/2021/nye-inngripende-tiltak-for-idretten/>

<https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/strengere-nasjonale-tiltak-for-a-begrense-smitten/id2892042/>

<https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/koronavirus/idrett-kultur-og-frivillighet>