

“Koronavettregler” for trening

Norges Ake-, bob- og Skeletonforbund

1. *Det skal være en ansvarlig voksen til stede under trening (18 år).*

Antall personer på ordinære treninger må ikke overstige 20 personer. Alle må holde minst 1 meters avstand. Barn og ungdom til og med 19 år trenger ikke å ha 1 meters avstand på trening. Dette gjelder både innendørs og utendørs.

2. *Det er ikke tillatt med aktivitet der utøvere må være i kontakt med hverandre for utøvere over 20 år.*
3. *Husk at utstyr er en mulig smittekilde. Sørg for at utstyr vaskes før og etter bruk. Dette gjelder også evt. starthåndtak på utstyr etc.*
4. All trening skal ta hensyn til myndighetenes korona-tiltak, råd og pålegg.
5. *Alle utøvere skal utøve god håndhygiene før og etter trening, om nødvendig underveis.*
6. *Alle utøvere skal ha med seg sin egen drikkeflaske*
7. *Syk? Også bare litt hoste? Hold deg hjemme!*
8. Forbundet anbefaler at all trening foregår utendørs.

Vi gjør oppmerksom på at myndighetenes anbefalinger til enhver tid er gjeldene. Disse anbefalingene ble oppdatert 01.09.2020



Janne Krågå
Generalsekretær NABSF