



Reviderad 210128

## Covid-anpassade rutiner Bohus IF

Rutinen är reviderad då FHM, RF och SFIF kommit med förändrade riktlinjer som gäller tills vidare.

Se [www.friidrott.se](http://www.friidrott.se) för ytterligare information.

Förändringarna som påverkar vår verksamhet är i huvudsak följande:

- Aktiva födda 2005 eller senare fortsätter träna gemensamt (enligt rutiner nedan).
- Aktiva födda 2004 eller tidigare tränar i samråd med tränare.
- Undvika fysiska möten, använd Teams eller liknande plattform så långt som möjligt.
- Undvika resor med kollektivtrafik.

Vi måste vara särskilt noggranna nu vid eventuella inomhuspass eftersom utrymmet blir mer begränsat och vi kommer närmare varandra. Övergripande förordas träning utomhus.

De generella reglerna kring max 10 kvm/person gäller och vi klarar det med normalt antal personer i respektive träningsgrupp kopplat till ytan i respektive lokal (löpargången, Bohushallen och Bohusskolans gymnastiksal).

Övergripande gäller för samtliga att om man har några symptom ska man inte komma till träningen. Symptom kan vara rinnande näsa, feber, hosta, halsont, huvudvärk, illamående, diarré, nedsatt smak eller lukt o.s.v. Om aktiv kommer till träning med symptom kan tränare/ledare neka deltagande på träning.

Rutin:

- Alla kommer ombytta med fylld vattenflaska
- Anhöriga uppehåller sig **inte** i hallen
- In och utpassering sker via nödutgångsdörren i hörnet (undvika trängsel)
- Alla tvättar händerna före träningen/man går in i hallen
- Uppvärmning ska ske utomhus
- Delar av eller hel träning bör om möjligt ske utomhus
- Redskap spritas före/efter användning
- Undvik så långt som möjligt att dela utrustning
- Spritflaska + papper i hallen
- Försöka hålla avstånd på minst 1,5m till varandra

Om förändringar kring de generella riktlinjerna sker kommer vi anpassa denna rutin.

Vänligen respektera detta och hjälp till att begränsa smittspridning.