**Info vedr treninger i Jessheimbokseklubb.**

Hei alle medlemmer i Jessheim bokseklubb! Endelig er hallen åpnet igjen og vi kan starte opp trening på alle våre partier. Men vi kan ikke gjøre dette uten noen små justeringer iht smittevernsregler, retningslinjer fra kommunen ifm bruk av hallen og retningslinjer satt av Norges bokseforbund. Vi ber derfor alle lese denne mailen nøye, samt at foreldre må informere sine barn om reglene for å delta på organisert trening i klubben fremover.

**Klubbens trening på tirsdag og torsdag gjelder følgende:**

Alle utøvere må møte 10 minutter før sin trening utenfor hovedinngang. Trenerne vil hente sine utøvere her 10 min før oppstart og dette vil kun gjøres en gang. Det vil si at det ikke er anledning til å komme for sent da treneren kun kommer ut en gang.

Vi vil avslutte hvert parti ca 10-15 min før ordinær tid for å sikre tømming av lokalet før nytt parti hentes inn.

Det vil ikke være mulig å låne boksehansker/hjelmer.

Ved bruk av boksesekkene skal den som har benyttet sekken vaske denne før ny utøver kan bruke sekken, klubben står ansvarlig for å kjøpe inn utstyr til vask.

Nybegynnerpartiet er på enkelte treninger fler enn 20 stk det bes derfor om at deltagere på dette partiet må melde i fra med melding til Bendix Gadeberg på tlf 916 23 192 hvis de skal delta slik at vi får oversikten over hvor mange som kommer. Ved fler enn 20 stk må dette partiet deles i to og trene hver sin dag.

**Til slutt og aller viktigst, de som ikke føler seg friske, hoster, vondt halsen etc SKAL holde seg hjemme. Syke medlemmer vil bli sendt hjem**

Trening onsdager gjelder kun for ordinær partiet med startbok, beskjed vedr denne treningen gis separat da styrke rommet fortsatt er stengt.

Reglene fra forbundet og FHI er som følger inntil noe annet blir informert om

* Det må sikres at deltakerne til enhver tid holder **minst 1 meters avstand**, og det ikke er mer enn **20 personer** som deltar i en gruppe.
* Aktivitet med fysisk nærkontakt er ikke tillatt (fks. sparring, oppgaver på puter etc.)
* Ved aktiviteter for barn og unge, skal det være en voksenperson til stede som kan sørge for at aktiviteten utøves i samsvar med anbefalinger fra offentlige helsemyndigheter.
* Det skal ikke brukes fellesgarderober/fellesdusjer.
* **Deltakerne kan dele annet utstyr der det er nødvendig med håndkontakt med utstyret (f.eks. boksesekk, speedball, tau, medisinball, ribbevegg eller treningsmanualer). Dette forutsetter vasking/desinfisering av utstyret imellom deltagerne.**
* Deling av utstyr som innebærer svært tett kontakt med ansikt eller hender (hjelm, hansker, puter mv.) bør imidlertid begrenses. Hvis deling er nødvendig for å gjennomføre aktiviteten kan man desinfisere utstyret mellom ulike personers bruk.
* Det skal være gode hygienerutiner i forbindelse med aktiviteten, f.eks. god tilgang på Antibac og rutiner for grundig vask av hender, egne klær og eget idrettsutstyr før og etter aktiviteten.
* Aktiviteten bør utøves på en forsiktig og skånsom måte for å unngå skader.
* Deltakerne bør oppfordres til å benytte alternativer til kollektivtransport i forbindelse med reise til og fra idrettsaktiviteten.

I tillegg har kommunen satt noen regler for bruk av hallen.

**Følgende regler gjelder for trening i Jessheim is og flerbrukshall og Alfhallen fra mandag 25. mai.**

1.       Alle treninger skal ledes av en voksen person/trener over 18 år. Det vil si at i lag som har to grupper må det være to voksne over 18 år som leder treningene.

2.       Det er kun friske personer som skal delta på treningene.

3.       Spillerne møtes utenfor hovedinngangen av hallen og følges inn av trener/ansvarlig voksen. Det er ikke anledning til å gå inn i hallen før ansvarlig trener henter spillerne.

4.       Foreldre/tilskuere har ikke adgang til hallen. Det er kun spillere og trenere

5.       Håndhygiene skal utføres ved starten og avslutningen av økten. Hendene skal vaskes med såpe og varmt vann, eventuelt med egnet desifiseringsveske.

6.       Det skal alltid være minst 1 meter mellom alle personer i hallen, både før, under og etter trening.

7.       Treningen foregår i grupper på opp til 20 utøvere og skal alltid ledes av en ansvarlig trener. Dersom laget har mer enn 20 spillere blir det delt inn i flere grupper med en ansvarlig trener for hver gruppe. Spillere/trenere kan ikke skifte gruppe innenfor samme uke.

8.       Det er nå lov til å kaste ball med hverandre, men dette forutsetter at ballen vaskes etter hver trening. Deltakerne bør ikke ta seg til ansiktet mens man driver aktivitet med felles ball før man har vasket hendene skikkelig.

9.       Alle må ha med egen drikkeflaske som fylles hjemme.  Det blir ikke anledning til å fylle denne i hallen.

10.   Alt av utstyr som benyttes til aktivitet skal rengjøres/desinfiseres grundig før og etter bruk.

11.   Det er ikke lov med bruk av klister.

Med sportslig hilsen fra

Styret i Jessheim bokseklubb