

Dessa ordningsregler gäller tills vidare och kan komma att uppdateras beroende på förändringar i pandemin och rekommendationer från Folkhälsomyndigheten, Svenska Friidrottsförbundet samt Sollentuna Kommun. Nedan ordningsregler är inte gjorda för att krångla till det utan göra skillnad. Vi som förening vill minimera risken för smitta så mycket vi bara kan. Ta vårt ansvar som samhällsmedborgare för att våra aktiva ska kunna fortsätta med den aktivitet vi älskar; friidrott.

”Den som är sjuk, även med milda symtom, ska inte delta i friidrottsaktiviteter, utan stanna hemma till och med två dagar efter tillfrisknande. Insjuknar man under idrottsaktivitet ska man gå hem direkt.” från SFIFs riktlinjer för träningsverksamheten inomhus säsongen 2020-2021

Ordningsregler som kommer nedan:

- Uppvärmning och samling
- Träning
- Träningsförrådet
- Vilka ska vistas i hallen
- In- och utpassage
- Omklädning
- Minusgrader

Uppvärmning och samling

En av de tydligaste rekommendationerna från förbundet är kring uppvärmning. I dokumentet står det följande. ”Se till att samlingar och uppvärmningar sker utomhus för att minska antalet individer som vistas samtidigt i inomhushallar.”

För er med grupper födda 2009 eller tidigare betyder detta att ni samlas utomhus. Bedriver uppvärmningen utomhus och sedan går in för resterande träning. Den yttre rundbanan inomhus ska alltså inte användas alls under hela inomhussäsongen. Denna ytan ska istället användas för att ta sig till de olika zonerna.

Utrymmet vid entrén och cafeterian är inte en yta som får användas som samlingsplats, för samtal eller stretching. Då detta utrymmet ska vara fritt för de som ska komma in i hallen.

Träning

Tips är att gärna dela upp grupperna på olika aktiviteter så de enbart är ca 10 aktiva samlade vid varje tidpunkt. Tänk på att försöka ha två olika par skor för träning inomhus och utomhus med er.

Träningsförrådet

Enbart två personer får vistas i träningsförrådet samtidigt. Se också till att eventuell köbildning uteblir i gången direkt utanför förrådet.

Vilka ska vistas i hallen

Endast aktiva och tränare till träningsgrupper som har träning specifik tid får vistas i friidrottshallens byggnad. Det är därför inte okej att vistas i hallen utanför specifika träningstiden. Detta innebär även att anhöriga till aktiva eller andra som inte direkt är inblandade i träningen ska inte vistas i inomhushallen. Detta innefattar även entrén, ”hyllan” på plan 3 och övriga ytor.

Se karta över inomhushallen för vart inpassage och utpassage sker. Detta sker alltså INTE på samma entréer.

In- och utpassage

Se karta över inomhushallen för vart inpassage respektive utpassage sker. Detta sker alltså INTE vid samma entréer.

Omklädning

Alla omklädningsrum kommer vara stängda under hela inomhussäsongen. Byt om hemma före och efter aktiviteten.

Minusgrader

Uppvärmning sker utomhus tills det är -15 grader ute. Om temperaturen är -15 grader eller under ska ingen träning bedrivas utomhus. Vi återkommer med hur vi värmer upp om det blir -15 grader eller kallare, då vi i skrivande stund inte har någon lösning kring detta.



[Turebergs FK](#)



[#turebergsfk](#)