

## Trening for barn og ungdom

- Med barn og ungdom menes personer til og med 19 år.
- Ingen syke skal møte på trening.
- Det skal praktiseres god hygiene.
- Det kan være normal kontakt under aktiviteten.
- Aktiviteter skal gjennomføres i grupper på maksimalt 20 personer (inkludert instruktører/trenerer).
- Det skal være faste treningsgrupper.
- Barn og unge kan drive med flere idrettsaktiviteter parallelt og således delta i flere grupper per uke; for eksempel fotball en dag, svømming en annen dag og langrenn en tredje dag. For å begrense antall nære kontakter og således redusere risiko for smitte, bør det vurderes å begrense antall aktiviteter per utøver dersom det innebærer deltagelse i mange ulike grupper. Av samme årsak bør bytte mellom ulike grupper innenfor samme idrett også begrenses.
- Opplæring: Det kan gjennomføres normal opplæring for barn. For nivåer der det er behov for at instruktør over 20 år er i nærkontakt med barn pga. sikkerhet, skal denne nærkontakten begrenses til det mest nødvendige.

## Trening for voksne

- Med voksne menes personer fra og med 20 år.
- Ingen syke skal møte på trening.
- Det skal praktiseres god hygiene.
- Aktiviteten må tilrettelegges slik at det kan opprettholdes minimum 1m avstand mellom personene til enhver tid, også ved pauser.
- Aktiviteter skal gjennomføres i grupper på maksimalt 20 personer (inkludert instruktører/trenerer).