



RETNINGSLINJER FOR INSTRUKSJON

En stor del av golf-Norges virksomhet har gode forutsetninger for å fortsette som vanlig. Det er av største betydning at vi følger alle anbefalingene gitt av helsemyndighetene, og derfor har vi utarbeidet en sjekklister som vi anbefaler deg å bruke i ditt videre arbeid for å redusere risikoen for smitte ved instruksjon.

Se vedlagt link til Idrettsforbundets veileder for utøvelse av idrettsaktivitet under restriksjonene mot spredning av koronasmitte: <https://www.idrettsforbundet.no/nyheter/2020/NIFs-anbefaling-til-utovelse-av-idrettsaktivitet/>

Golfens retningslinjer: <https://www.golfforbundet.no/klubb/organisasjon/koronavirus/>

Vi anbefaler at all instruksjon gjøres på et lukket/avstengt uteområde hvor en ikke kan overstige antall 5 personer (inklusive instruktør). Området skal være tydelig merket slik at ikke andre kan blande seg inn i gruppen.

Generelle råd for å redusere spredning av infeksjon:

- Vær hjemme om du opplever de minste symptomene som hoste eller feber.
- Ha en rutine på at du sender ut informasjon om hvordan en reduserer spredning av smitte til eleven senest dagen før leksjon.
- Forsikre deg om at eleven ikke har noen symptomer.
- Fraråd elever som er i riskogruppen fra å ta individuelle instruksjonstimer.
- Vask hendene før og etter instruksjon/trening.
- Host i armhulen.
- Unngå å røre øyne, nese og munn.
- Bruk håndsprit om nødvendig.
- Unngå å låne ut utstyr/materiell, ved eventuelt utlån sørg for å sikre god rengjøring.
- Tilpass undervisningen slik at du unngår fysisk berøring. Minimum 2 meters avstand anbefales.
- Oppmuntre til en spilleleksjon på banen.
- Kun utendørs instruksjonstimer.
- Anbefaler ingen leksjoner/aktiviteter inne på golfsenter/studioer.
- Betaling av leksjon gjøres på VIPPS.

Når det gjelder alders-/juniortrening, tenk over følgende:

- Samle mennesker i grupper i henhold til de bestemmelser som er gitt av myndighetene, maks 5 inkludert instruktør.
- Unngå innendørs samlinger.
- Hold 2 meters avstand mellom elevene, og mellom elev og instruktør, på et avstengt område.

Vi trener gjerne, men vi gjør det sikkert!

