



Vi innfører følgende tiltak for smitteforebygging av koronavirus i Bygdø Monolitten Idrettslag

Oppdatert 11.03.20 kl. 22.00

All aktivitet i BMIL sin regi stanses i første omgang fram til søndag 22.03.20.

Er du usikker om du er en smittebærer eller ikke?

- 1) Personer med symptomer på luftveisinfeksjon (feber, hoste, brystmerter eller pustevansker) bes holde seg borte fra trening/kamp i 14 dager
- 2) Personer og barn av personer som har vært i områder med smitte bes om å holde seg borte fra trening/kamp i 14 dager, uavhengig om de har symptomer eller ikke
- 3) Personer som er i familie(bor sammen med) personer som er berørt av de punktene over
- 4) Har du symptomer på influensa eller andre forkjølelsesliknende symptomer, eller generell nedsatt almenntilstand ønsker vi at du ikke kommer på trening/kamp før du er helt frisk og symptomfri i to dager etter sykdommen

Forhåndsregler for å redusere smittefare

- 1) Grundig håndvask før og etter trening/kamp
Alle spillere vasker seg på hendene før de går ut på banen
- 2) Unngå å dele vannflasker og lignende
Ha alt utstyret ditt i bag/sekken og ikke liggende rundt omkring
- 3) Vi unngår Fair Play håndhilsen før og etter kamper
Lagene foretar en alternativ hilsen
- 4) Unngå å hoste på andre eller i hendene
Alltid vask deg på hendene etterpå uansett
- 5) Hvis mulig skift hjemme og dusj hjemme
Unngå å bruk idrettsanlegget unødvendig

Forhåndsregler for lagledere/trenere i BMIL ved mistanke om smittefare

- 1) Isoler spiller og umiddelbart ta kontakt med foreldre til spiller
- 2) Ta kontakt med klubbens kontaktpersoner

Kontaktpersoner i klubben

Daglig leder
Christopher Frigaard
Epost: christopher@bmil.no
Mobil: 92413131

Styreleder
Sigurd I. Solem
Epost: Sigurd.I.Solem@lyberg.no
Mobil: 92027968