

Kære medlem i Svogerslev Gymnastikforening

Information vedr. nye COVID-19 retningslinjer gældende fra 26. okt. til 22. nov. (4 uger)

Vi vil så gerne opretholde det aktive fællesskab i foreningen og har efter bedste evne tilpasset foreningens aktiviteter således, at det stadig er muligt at være aktiv og efterleve Sundhedsstyrelsens samt DGI's retningslinjer for det aktive foreningsliv. Vi er stolte over, at vores instruktører har taget udfordringen op og har gjort et stort stykke arbejde for at tilpasse primært voksenholdene, for det er også vigtigt at holde sig aktiv, så længe det kan gøres forsvarligt. Vi håber derfor, at du/I er lidt fleksible i forhold til evt. ændringer.

Nedenstående finder du en oversigt over alle foreningens hold og kort information om ændringer. For de hold hvor der kommer ændringer, vil du modtage en separat mail før næste træning med flere detaljer.

Husk på at retningslinjerne i foreningen er anderledes end fra skole og typisk arbejde. Er nogen i husstanden i et testforløb og/eller i karantæne, er der ingen af familiens/husstandens medlemmer, der må deltage i foreningens aktiviteter. Først når alle i familien igen er konstaterede raske, må man genoptage foreningslivet.

De nye retningslinjer har ingen ændringer for alle børnehold under 21 år samt voksenhold, hvor der inkl. træner/instruktør er maks. 10 deltagere. Dette gælder dog ikke "Mig og Far til gymnastik 6-9 år" se nedenstående.

Man skal som tidligere på alle hold være omklædt hjemmefra og vente udenfor indgangsdøren til salen/hal til alle fra det forrige hold er gået ud og først herefter gå ind. Herved er det muligt at gå ind med behørig afstand uden at bruge mundbind.

Ud over ovenstående småting, så er der **ingen** ændringer for følgende hold:

- Springere fra 4. – 7 klasse
- Mini Ræs 1½-3½ år
- Spirrevipperne 0. – 1 klasse
- Freestyle 0.-1. klasse
- Freestyle 2.-4. klasse
- Puslinge Gymnastik 3½ - 5 år
- Springfiduserne 2. -3. klasse
- Baby sanse gymnastik
- Mig og Far 2 – 5 år

Ligeledes er der **ingen** ændringer for følgende voksenhold, da de er maks. 10 personer fremmødte inkl. træner/instruktør:

- Gymnastik Herre
- Floorball
- Seniorsport
- Anti stress Yoga
- Yoga

**Bemærk ændringer for følgende hold.** Der vil blive udsendt en specifik mail til nedenstående hold før næste træning:

- **Mig og Far 6-9 år.** Da Far ikke er nødvendig for at børnene kan springe, omfattes de af de nye regler. Derfor ændres holdet i denne periode til et børnehold uden far. Separat mail modtages.
- **CrossGym** mangler afklaring. Separat mail udsendes inden kl. 17 mandag d. 26.10.2020.
- **Pilates.** Holdet deles i to, således at kravet på maks. 10 personer overholdes. På denne måde kan der trænes hver uge. Separat mail modtages med holdopdeling på de to hold (17:30-18:15 ; 18:20-19:05)
- **Høvdingebold.** Holdet deles i to på hhv. onsdag og søndagstræning. Separat mail modtages.
- **Zumba®.** Holdet deles i to, således at kravet på maks. 10 personer overholdes. På denne måde kan der trænes hver uge. Separat mail modtages med holdopdeling på de to hold (18:45-19:30 ; 19:30-20:15)
- **Herre Hårdt.** Holdet opdeles, således at der kun trænes hvert 14. dag. Træningen starter 20.15. Separat mail vedr. opdeling mm. modtages.

Vi er glade og stolte over, at vi trods de nye COVID-19 stramninger, kan tilbyde vores medlemmer det aktive fællesskab i sikre rammer. Vi håber at I vil være behjælpelige og forstående over for ændringerne, så vi trods udfordringen, opretholder muligheden for at deltage på foreningens hold.

Med venlig hilsen

Svogerslev Gymnastikforening.