

Retningslinjer for Corona for gymnaster (og instruktører) på hold i Svogerslev GF.

Husk altid at overholde de generelle råd for forebyggelse af smittespredning

- Hvis du har symptomer så bliv hjemme
- Fortsæt med at have god og grundig håndhygiejne (vask og sprit hænder ofte), samt host/nys i albue
- Fortsæt med at holde afstand til andre (1-2 meter)

VIGTIGT – her skal du ikke møde op til træning.

Er du syg, i et testforløb (og ikke har fået svar), har en syg i husstanden eller har været på udenlandsrejse inden for de sidste 14 dage (og ikke fået en negativ Corona test), skal du ikke møde op til træning. Husk at informere din instruktør om hvorfor du ikke møder op til træning.

Bliver du smittet!

Bliver du konstateret smittet for Corona virus, skal du straks melde det til din udvalgte instruktør på holdet samt til bestyrelsen (dette til info@svogerslev-gf.dk). Herefter vil det blive meldt ud til holdet, omkring hvilke forholdsregler der skal tages herfra.

God hygiejne!

Husk god hygiejne før, under og efter træningen
Instruktørerne vil instruere i hvornår der skal sprittes hånd, alternativt vaskes hænder.

Før og efter træning.

Ankom max 5 minutter før træningsstart. Undgå i vidst muligt omfang at komme for sent. Vent udenfor og ikke i gang eller i omklædning. Instruktøren kalder jer ind.

Lad holdet før dig, komme væk fra hallen.

Kom omklædt til træning.

Du skal være registeret i Klubmodul (tilmeldt holdet) med navn, tlf. og e-mail. Er du ikke det, skal du registreres via fysik liste til træningen med samme infoer, indtil du er tilmeldt holdet via hjemmeside. Dette grundet kravet om smittesporring. Instruktørerne indsamler info ved hver træning.

Forlad faciliteten umiddelbart efter træning, evt. "veninde" snak må tages udenfor.

Ingen forældre ved træningerne, disse må vente udenfor. Medmindre der er givet andre infoer på det specifikke hold. Er der et behov for nogle børn, skal dette aftales med instruktøren.

Husk at holde afstand til andre på gangen, i omklædning og i døråbninger m.m.

Omklædning

Er det ikke muligt at være omklædt hjemmefra, f.eks. pga. at børn kommer direkte fra SFO. Skal det forsøges at omklæde i SFO'en, ellers må omklædningen benyttes som i nød. Medbring en pose eller lignende til alt dit skiftetøj, så det ikke ligger og flyder i omklædningsrummet. Begræns hvor meget du fylder.

HUSK fyldt drikkedunk.

Under træningen!

Generelt skal afstandskravet om 2 meter i fysisk aktivitet overholdes.

Lempes der på dette, ved bl.a. modtagning, lege, aktiviteter m.m., vil instruktørerne gøre opmærksom på dette ved træningen.

OBS det er tilladt at være tættere end de 2 meter, men i begrænset omfang, trænerne vurderer behovet. Men det skal forventes.

OBS undgå følgende: Ansigt til ansigt. Hænder til hænder. Ansigt til hænder.

En anden sæson!

Have forståelse for at undervisning kan være anderledes end tidligere sæsoner og at undervisningstiden kan være mere begrænset grundet yderligere rengøringskrav.

KRAM!

Der er tit en kultur med at skulle kramme hinanden på nogle hold. Dette er naturligvis ikke tilladt på nuværende tidspunkt.

Krav om rengøring!

Redskaber benyttet i træningen, skal rengøres inden de sættes på plads. Det forventes at gymnasterne evt. forældre hjælper hermed.

Du skal til en hver tid følge foreningens og instruktørens retningslinjer.

Retningslinjerne kan blive ændret løbende, ud fra erfaringer og myndighedernes anbefalinger.