

Sæsonstart

DGI

Kom godt i gang

Teamet der vil guide jer igennem



Mads Thomsen
Idrætskonsulent



Tenna Boye Bloch
Idrætskoordinator



Mika Lund
Gymnastikledelsen



Anne Libach Justesen
Idrætskonsulent
DGI Midtjylland



John Tamberg
Idrætskonsulent
DGI Sydøstjylland

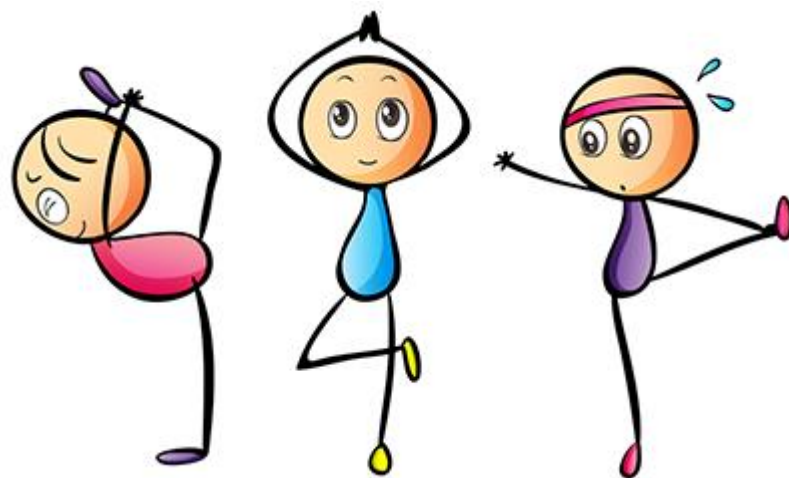
DGI webinar om god sæsonstart samt gældende retningslinjer i forhold til Corona

Program

- Velkomst
- Oplæg ved DGI Gymnastik
- Gældende retningslinjer - Tid til spørgsmål efter hvert punkt – skriv i chatten!
 - Generelt
 - Overvejelser inden sæsonstart
 - Træning
 - Redskaber/ rekvisitter
- Opsamling – stil dem gerne i chatten
- Tak for i aften



Velkomst



Nuværende retningslinjer

Forsamlingsforbud – max 100 deltagere, hjælpere og instruktører, eventuelle forældre – det hele tæller med

Pladskrav – der skal fortsat være 4 m² pr. person

Hygiejne – host og nys i ærmet – brug sprit og vask hænder ofte og grundigt – sørg for at kontaktflader er rene

Ved mistanke om smitte – kontakt læge og følg dennes vejledning.

Se sundhedsstyrelsens øvrige information på

<https://www.sst.dk/da/corona/materialer>

SUNDHEDSSTYRELSEN [corona | covid-19]

STOP!

Har du symptomer? Så gå ikke ind!

Tør hoste Feber Vejrtrækningsbesvær

Har du symptomer, så isoler dig og sørg for at blive testet.
Bliv hjemme indtil 48 timer efter, at dine symptomer er helt forsvundet.

14.07.2020

coronasmitte.dk sst.dk/corona

I tilfælde af smitte

Før test

- Dan jer et overblik over situationen og fordel roller
- Giv besked til de berørte medlemmer

Efter negativ test

- Orienter de berørte medlemmer, at der er testet negativ

I tilfælde af smitte

Efter positiv test

- Alle de berørte medlemmer skal have besked
 - Personer, som medlemmet har haft direkte fysisk kontakt med (for eksempel kram eller håndtryk).
 - Personer, der har haft ubeskyttet og direkte kontakt til smittefarlige sekreter fra medlemmet (for eksempel personer, der er blevet hostet eller nyst i nærheden af, eller som har rørt ved et brugt lommetørklæde m.v.).
 - Personer, som medlemmet har haft tæt "ansigt-til-ansigt" kontakt med inden for én meter i mere end 15 minutter (for eksempel ved en samtale med personen).

Foreningen og/eller det smittede medlem bør derfor kontakte **alle**, som medlemmet har været i tæt fysisk kontakt med, fra 48 timer før medlemmets symptomer startede, og indtil 48 timer efter medlemmets symptomer er ophørt.

Generelt

- Hæng plakater med sundhedsstyrelsen retningslinjer op i træningsfaciliteten – [link til plakater](#)
- Forsamlingsforbuddet er på 100 personer (inkl. alle pr. 17.08.2020)
- Minimum 4 kvm. pr. person i lokalet ved fysisk aktivitet (inkl. alle der befinder sig i lokalet)
 - Eks. En badmintonbane er $15 \times 7,1 \text{ m} = 106,5 \text{ m}^2 / 4 \text{ m}^2 \text{ pr. person} = 26 \text{ personer}$
- Der bør være mindst 2 meters afstand ved fysisk aktivitet, kropskontakt er tilladt

Overvejelser inden sæsonstart

- I som bestyrelse skal sikre at retningslinjerne overholdes og synliggøres.
 - Overvej træningsfrekvens, holdsammensætning, logistik, kommunikation, registrering af udøver ved åbne træninger ect.
- Gør jeres egne anbefalinger og gode råd synlige for medlemmerne, inden sæsonstart og til træning
- Informer og klæd jeres instruktører på til at kunne varetage en træning
- Informer og klæd jeres medlemmer på til at kunne deltage i træningen
- Afklar med faciliteten, hvorvidt der vil være adgang til omklædning og bedefaciliteter i forbindelse med træningen.
- Sørg for at få afklaret, hvem der har ansvaret for rengøring sammen med den facilitet/hal I benytter.
- Det er vigtigt, at alle gymnaster, instruktører, hjælpere og frivillige er registeret af hensyn til smittesporing. [Se håndtering af positiv test](#)

Træning

DGI Gymnastik anbefaler, at der er sprit eller mulighed for håndvask under hele træningen

Før/ efter

- Sikre at alle udøver har sprittet / vasket hænder inden træning
- Sikre hyppig rengøring af kontaktflader
 - Musikafspiller, dørhåndtag, etc.
- Deltagere, der ikke er selvtransporterende bør afleveres udendørs, fx foran hallen, hvor træningen afholdes.
- Gymnasterne bør kun opholde sig i træningsfaciliteten, når de har træningstid.
- Er der mulighed for udluftning er det at anbefale
- Undgå, at to efterfølgende holds deltagere møder hinanden. Planlæg evt. hold med god tid imellem eller benyt forskellige indgang- og udgangsdøre.
- Registrer deltagerne, så i sikre smitte sporing – se under smittesporring
- Overvej mulighed for omklædning eller om udøveren kan komme omklædt

Træning

Under

- Sikre at der holdes 2 meters afstand ved opvarmning eller rytmetræning. Det kan med fordel afmærkes på gulvet.
 - Det kunne være tæppeflise, kegler, hulahopringe mv.
- Minimer behovet for fysisk kontakt, f.eks. i form af modtagning. Benyt springopstillinger, hvor der ikke er behov for dette. En fysisk modtagning skal altid prioriteres
- Overvej hvilke lege og aktiviteter der kan laves i timen som overholder de gældende retningslinjer - forsøg at undgå følgende kontakt: ansigt - ansigt / hænder - hænder / hænder - ansigt
- Instruktøren skal have sprit til rådighed, så de jævnligt igennem en træning kan afspritte hænder. Instruktøren er i berøring med mange kontaktpunkter og potentielt også i fysisk kontakt med gymnasten

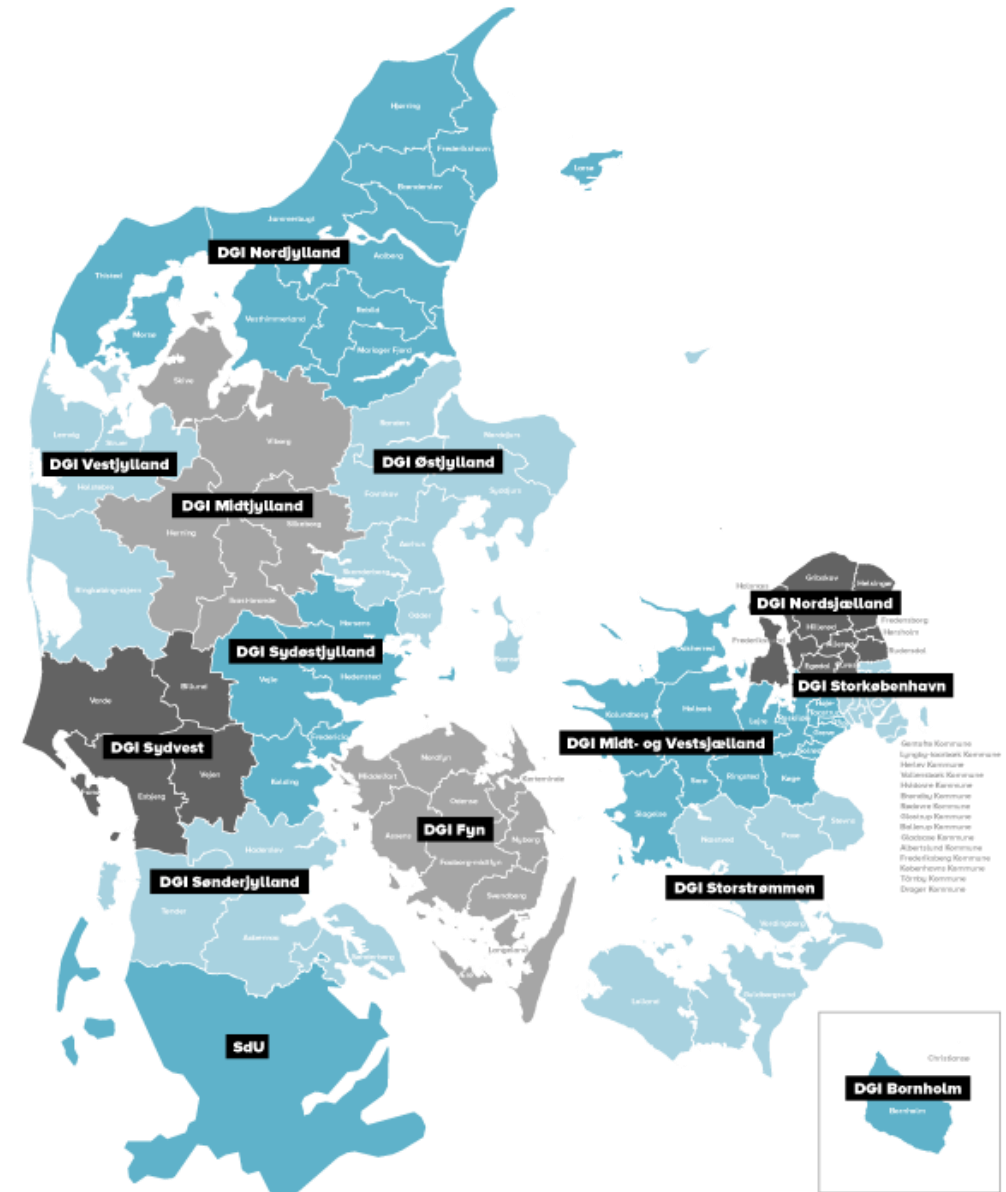
Redskaber / rekvisitter

- Minimer brugen af rekvisitter og minimer at den enkelte rekvisit skifter hænder
 - Hvor det er muligt og giver mening, informer da deltagerne om, selv at medbringe rekvisitter. F.eks. yogamåtte, køller, tøndebånd mm.
- Redskaber skal som minimum rengøres efter endt træning. Enten med sprit eller med vand og sæbe. Almindeligt universalrengøringsmiddel kan bruges.
 - Vær OBS på om det enkelte redskab kan tåle jeres valgte rengørings artikel – kontakt producenten af redskabet.
- Har man redskaber, så som springgrav, softtop, ærteposer, faldskærm etc. der ikke kan rengøres, anbefales det at opjustere på øvrige parametre, så som afspritning af hænder
 - I springgrav kan der f.eks. placeres en nedspringsmåtte der er let at rengøres

Opsamling

Kontakt din landsdel

- DGI Nordjylland – tlf.: 7940 4150
- DGI Vestjylland – tlf.: 7940 4250
- DGI Midtjylland – tlf.: 7940 4350
- DGI Østjylland – tlf.: 7940 4300
- DGI Sydøstjylland – tlf.: 7940 4400
- DGI Sydvest – tlf.: 7940 4450
- DGI Sønderjylland – tlf.: 7940 4500
- SDU – tlf.: +49 461-144080
- DGI Fyn – tlf.: 7940 4600
- DGI Midt- og Vestsjælland – tlf.: 7940 4800
- DGI Nordsjælland – tlf.: 7940 4700
- DGI Storstrømmen – tlf.: 7940 4850
- DGI Storkøbenhavn – tlf.: 7940 4900
- DGI Bornholm – tlf.: 7940 4750



Tak for i aften



Diverse links

DGI Gymnastiks anbefalinger: <https://www.dgi.dk/gymnastik/gymnastik/artikler/saadankan-der-dyrkes-gymnastik-under-coronakrisen>

Sundhedsstyrelsen (god QA og om særligt sårbare): <https://www.sst.dk/da/corona>

Div. hæfter og plakater: <https://www.sst.dk/da/corona/materialer>

Hvordan smitter Coronavirus: <https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/Film-Hvordan-smitter-ny-coronavirus>

Coronasmitte.dk (god QA): <https://politi.dk/coronavirus-i-danmark/oftest-stillede-spoergsmaal>