

Retningslinjer i forbindelse med weekend-træninger, sociale arrangementer og overnatning

Se retningslinjerne herunder, der skal sikre gode gymnastikoplevelser for alle.

Alle skal føle sig trygge ved at deltage i aktiviteterne og vi har et fælles ansvar, hvor vi søger at begrænse risikoen for smittespredning mest muligt.

Husk altid de generelle råd til forebyggelse af smittespredning

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

Afvikling:

- Forsamlingsforbuddet er på 50 personer (inkl. alle pr. 21.09.2020)
 - Hvis der er flere end 50 personer til stede i den samme hal, det samme lokale, den samme sal mv., så skal det sikres, at der er tilstrækkelig afstand mellem grupperne, så de ikke udgør én samlet gruppe. Det kan eksempelvis ske ved, at området deles op i felter med klar og tydelig afstand mellem hvert felt, så hver gruppe har sit eget felt.
- Minimum 4 kvm. pr. person i lokalet ved fysisk aktivitet (inkl. alle der befinder sig i lokalet)
 - En badmintonbane 15x7,1 m = 106,5 m² / 4 m² pr. person = 26 personer
 - En håndboldbane er 20x40 meter = 800m² / 4 M² pr. person = 200 personer
- Der bør være mindst 2 meters afstand ved fysisk aktivitet. Kropskontakt er tilladt – se *under afsnittet afvikling*
- I skal som forening inddele deltagerne i faste grupper af maksimalt 50 deltagere inklusiv instruktører (eksempelvis 40 gymnaster og 10 instruktører). Grupperne bør ikke blandes.
- I skal inden træningens start informere om, hvilken gruppe gymnasten er placeret i og hvor og hvilken tid, der vil være aflevering og afhentning.
- I må gerne have flere grupper af 50 personer på den samme idrætsfacilitet, eksempelvis i samme hal.
- Sørg for, at der holdes 2 meters afstand ved opvarmning eller rytmetræning. Det kan med fordel afmærkes på gulvet med f.eks. tæppefliser, hulahopringe mv.

- Minimer behovet for fysisk kontakt, eksempelvis i form af modtagning. Benyt springopstillinger, hvor der ikke er behov for dette. En fysisk modtagning skal altid prioriteres – Læs mere om springsikker
- Overvej hvilke aktiviteter der kan laves, som overholder de gældende retningslinjer - undgå følgende kontakt: ansigt - ansigt / hænder - hænder / hænder - ansigt
- Instruktøren skal have sprit til rådighed, så der jævnligt gennem en træning kan afsprittes hænder. Instruktøren er den, der er i berøring med flest kontaktpunkter og potentielt også i fysisk kontakt med deltagere

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
- Det gælder om at bruge den sunde fornuft og skele til, hvad der ellers er af rammer for hygiejne generelt ift. corona.
- For en god ordens skyld gør vi også opmærksom på, at retningslinjerne ovenfor ikke tilsidesætter sundhedsmyndighedernes og Rigspolitiets anvisninger, ligesom øvrig lovgivning er gældende.

Overnatning:

- Det anbefales ikke at arrangere overnatning
- Se [kriseplanen](#), der er udarbejdet i forbindelse med alle arrangementer.

Sociale arrangementer:

- Det anbefales ikke at afholde sociale arrangementer i forbindelse med weekend/ ekstra træning