



## Kære gymnaster og forældre i IF32 Glostrup Gymnastikforening

### Generelle råd og forholdsregler til forebyggelse af smittespredning af COVID-19

Vores nye sæson står for døren, og vi glæder os til at byde dig velkommen til træning. Desværre er der fortsat coronavirus til stede i Danmark, og derfor er der en række forholdsregler, som vi anmoder om, du overholder som gymnast og forælder.

#### **Tegn på sygdom – bliv hjemme**

Det gælder for ALLE, at det ikke er lovligt at møde op til træningen, hvis der er tegn på sygdom (hoste, feber, snot m.m.). Trænerne kan til enhver tid bede dig, som udøver, om ikke at deltage i træningen, og ved børn anvise dem et sted, hvor de kan vente på afhentning.

Hvis en gymnast eller en person i omgangskredsen bliver testet positiv for COVID-19, SKAL dette meldes med det samme til os som forening. Du bedes straks kontakte Erik B. Hansen, mobil 23202744, eller Erik Rybtke, mobil 40783644, som efterfølgende vil meddele alle gymnaster på holdet om situationen og anbefale at gymnasterne bliver testet for coronavirus.

Hvis du er testet positiv for coronavirus, må du ikke møde frem til træning, og holdet lukkes for træning i 14 dage.

#### **Begrænsning på holdene**

De af myndighederne fastsatte forholdsregler tilsiger, at der maksimum må være 100 personer samlet på et sted (forsamlingsforbuddet), og at der som minimum skal være 4 kvm pr. person ved træning, inklusiv trænere. Vi har gennemgået vores træningssteder og i forhold til maksimalt antal personer på de enkelte hold, opfylder vi myndighedernes krav. Vi skal dog hjælpe hinanden med at holde god afstand, især når pulsen stiger, og der kommer sved på panden.

#### **Forældre i salen**

Det er selvfølgelig førsteprioritet, at børnene får en tryk start på holdene, og at I som forældre i starten har mulighed for at være tilstede i salen, hvis børnene har behov for det (På Familiehold er forældrene selvfølgelig med i salen).

Her vil trænerne have et overblik over, hvor mange personer, der må være til stede i salen og vi forventer, at I som forældre efterlever trænerens instrukser om tilstedeværelse i salen, hvis begrænsning er nødvendig.

#### **Ankomst, omklædning og afhentning**

Ved hvert træningssted skal vi anmode om, at vi ikke opholder os for mange i omklædningsrummet op til træningssessionen, hvor afstandskravet fra myndighederne er én meter mellem gymnasterne/forældrene. Hvis der er for mange i lokalet skal vi anmode om, at der også ventes på adgang på arealerne udenfor hallen og omklædningsrummet.

Vi skal derfor også bede gymnaster om, så vidt muligt, at klæde om hjemmefra, og forlade omklædningsrummet så hurtigt, som muligt efter træning.



# IF32 Glostrup Gymnastikforening

Trænerne på de enkelte hold vil sørge for, at gymnaster som er færdige med træning, holdes adskilt fra de gymnaster, som skal starte træning. De gymnaster som skal forlade træning, vil være i en sektion af træningssalen, indtil alle som skal til at træne er kommet ind, og herefter vil de forlade træningssalen.

Som konsekvens af disse regler anmoder vi om, at der mødes ind til tiden, så vi ikke blander gymnaster til og fra træning.

Alle skal spritte hænder af/vaske hænder inden træningen. Gymnasterne skal have eget sprit med til dette.

## **Anvendelse af redskaber/rekvisitter og rengøring af disse**

Vi har instrueret vores trænere om følgende:

- Redskaber vil som minimum blive rengjort efter endt træning, enten med sprit eller med vand og sæbe
- Vi minimerer brugen af rekvisitter og minimerer, at den enkelte rekvisit skifter hænder. Hvor det er muligt og giver mening, skal deltagerne selv medbringe rekvisitter eller får udleveres deres personlige for sæsonen. Fx yogamåtte, yogablokke, sjippetove, m.m.
- Springere skal før og efter en springsession spritte deres hænder af. Spirit vil være tilgængeligt i salen
- Der vil blive gennemført afspritning i løbet af træningstimen, trænerne vil håndtere dette

## **HUSK altid de generelle råd til forebyggelse af smittespredning**

- Hvis du har symptomer, så bliv hjemme
- Fortsæt med at have god og grundig håndhygiejne (vask og sprit hænder/fødder ofte), samt host/nys i albue
- Fortsæt med at holde 1-2 meters afstand til andre og undgå fysisk kontakt med andre deltagere
- Generelt: Husk god hygiejne før, under og efter træning

Vi glæder os til at lave gymnastik med jer igen, selvom det ikke bliver 100 % som før! Vi skal alle hjælpes ad med at overholde reglerne, acceptere lidt kortere træningstider, være ekstra tålmodige og give god plads til hinanden. Vi beder dig indtrængende om at respektere og efterleve de specifikke anvisninger fra foreningen og din træner.

Hvis du har nogle spørgsmål så tøv ikke med at kontakte os på [info@if32gymnastik.dk](mailto:info@if32gymnastik.dk)

Vel mødt

*På bestyrelsens vegne  
Erik Rybtke, formand  
mobil: 40 78 36 44*