

Retningslinjer for **alle hold** i Gilleleje Gymnastikforening – september 2020

Der må max. være 50 personer i gymnastiksalen og i hallen inkl. instruktører og hjælpere.

Der skal være 4m² pr. person, og der skal holdes 2 meters afstand.

Generelt:

Ved det mindste sygdomstegn, skal der gives afbud til instruktøren og den pågældende gymnastik skal blive hjemme. Dette gælder også ved forkølelse uden feber.

Dette samme gælder for instruktørerne, og alle gymnasters kontaktoplysninger skal derfor være opdateret, så instruktøren kan give relevant information.

For deltagere/gymnaster:

1. Omklædning sker hjemmefra – det er ikke muligt at bade efter træning.
2. Hænder sprittes af, inden man går ind i gymnastiksalen eller hallen (der vil være sprit tilgængeligt).
3. Omklædningsrummet i forbindelse med gymnastiksalen er kun til gennemgang. Det må ikke bruges til omklædning og bad.
4. Man må ikke gå ind i omklædningsrummet, før gymnasterne fra holdet før er væk. Der vil være afspærret. Din instruktør vil sige, når det er muligt at komme ind i salen.
5. Sprit hænder af under og efter træning.
6. Toiletterne kan benyttes, og der vil være håndsæbe samt papirservietter tilgængeligt til håndvask og aftørring af hænder.
7. Hold afstand i forhallen – husk 1 meter!
8. I gymnastiksalen holdes afstand til andre gymnaster, og der må ikke laves træning parvis, hvor man har ansigtet vendt mod hinanden.
9. Gymnaster hjælper med afspritning og rengøring af redskaber. Holdene stopper træning ca. 10 minutter før næste hold for at have tid til rengøring.
10. Alle medbringer egen drikkedunk – gerne med navn på. Man må ikke benytte andres drikkedunk.

Specifikt for redskabshold:

1. Træning vil foregå mere struktureret, og redskabsgymnastik vil være mere opdelt med afspritning af hænder og redskaber ved skift mellem redskabsstationer.

Specifikt for unge og voksne:

1. Alle gymnaster skal medbringe egen måtte/liggeunderlag OG håndklæde, såfremt dette er nødvendigt.
2. Foreningen vil foretrække ikke at modtage kontanter til betaling pr. gang holdene. Derfor bedes alle deltagere betale med MobilePay eller købe et 10-turs kort, så kontanter holdes på et minimum.

Forældre:

1. Sprit hænder af ved ankomst.
2. Ingen ophold i omklædningsrum. Ved ophold i forhallen skal der holdes 1 meters afstand til andre.
3. Forældre må ikke være i gymnastiksalen under træning, heller ikke i starten af sæsonen. Det gælder for alle hold, hvor forældre ikke er deltagere.
4. Lav en kort "kiss and goodbye"-aflevering af dit barn.
5. Sørg for at dit barn medbringer egen drikkedunk med navn på.
6. Børn / gymnaster må ikke gå ind i omklædningsrummet, før holdets instruktør kommer og "åbner" for dem. Forældre må ikke gå ind i omklædningsrummet.
7. Hurtig afhentning efter endt træning skal prioriteres, så antallet af mennesker mindskes. Vi henstiller til, at al nødvendig ophold gøres udendørs.
8. Der vil ikke blive afholdt særlige forældre- eller bedsteforældre-dage på holdene.