



## Praktisk håndtering af myndighedernes anbefalinger:

### Omklædning

- Alle møder omklædt; dvs. omklædningsrummet kan kun bruges til at tage sko og jakke af, som lægges i medbragt pose/taske.
- Der må max. være 13 personer ad gangen i omklædningsrummet (55/4 m<sup>2</sup>). Dette skiltes på fordøren, i mellemgangen og i omklædningsrummet. Det er på hold, hvor forældre deltager, forældrenes ansvar at der ikke er flere i omklædningsrummet ad gangen.
- Alle børn skal modtages i forgangen af en instruktør/hjælpeinstruktør fra holdet, som tager godt imod barnet og sikrer, at det får sprittet hænder af INDEN det går i gymnastiksalen. Her er det instruktørens ansvar, at der ikke er flere end det max. tilladte i omklædningsrummet.
- På hold, hvor der umiddelbart efter (indenfor ½ time) kommer et nyt hold, skal alle medlemmer lægge alle deres ting i en medbragt pose/taske, som opbevares i gymnastiksalen i hele timen, da udgang IKKE sker gennem omklædningsrummet, men gennem den nederste hvide dør i gymnastiksalen.
- På hold, hvor der ikke kommer andre hold indenfor ½ time (se holdoversigt) foregår både ind- og udgang gennem omklædningsrummet. Husk dog på begrænsningen i antallet i omklædningsrummet.

### Afspritning

- ALLE skal spritte hænder af inden de går ind i gymnastiksalen
- ALLE skal spritte hænder af hver halve time
- ALLE skal spritte hænder af inden de forlader gymnastiksalen
- Der er spritgel til hænder og desinfektionsservietter i redskabsrummet. Det er vigtigt, at I giver bestyrelsen besked (gerne via facebook, så alle kan se, at I har meldt det), når I tager den sidste i brug. Der står også et bord, som I eventuelt kan sætte spritten frem på til dem, der ikke skal hjælpes.

### Desinfektion

- Alle dørhåndtag, toilet og dispensere aftørres med desinfektionsservietter (skal ske inden næste hold kommer ind i omklædningsrummet)
- Der er ikke krav om, at redskaber skal sprittes af mellem hvert hold, men gør det gerne hvis praktisk muligt (brug desinfektionsservietter).

### Redskaber / Aktiviteter

- Begræns brugen af redskaber mest muligt – men brug selvfølgelig alle dem I har brug for.
- Voksenhold skal medbringe EGNE elastikbånd og (yoga)-måtter, hvis dette anvendes til træningen. Alternativt til egne yoga-måtter er et fuldt dækkende lagen.
- Det er instruktørens ansvar i god tid at bede medlemmerne anskaffe sig disse.
- Børn må IKKE selv finde redskaber frem/sætte dem på plads; dette styres af instruktøren, så denne har styr på, hvad der skal gøres rent/er gjort rent.
- På springhold må børnene hjælpe med at finde redskaber frem/sætte dem på plads, hvis hænder sprittes af før og efter de sættes på plads.
- Undgå så vidt muligt aktiviteter, hvor man holder hinanden i hånden.
- Reducer tiden med kropskontakt (springmodtagning ER tilladt)



- Undgå brug af ribberne.

### Sygdom

- Holddeltagere, instruktører, hjælpeinstruktører og spirer må IKKE møde op til træning hvis de har sygdomssymptomer. Husk at finde en stand-in hvis du som instruktør/hjælpeinstruktør/spire bliver syg.
- Skulle en fra holdet blive testet Covid-19 positiv ønsker bestyrelsen at få omgående besked herom, så holdet får besked om den potentielle smitte og kan gå i karantæne/ lade sig teste.
- Møder et medlem op til træning og udviser symptomer må instruktøren sende vedkommende hjem/ringe til forældrene og bede om at barnet bliver hentet.

### Ophold i gymnastiksal/omklædningsrum

- Kun holdets deltagere samt instruktører, hjælpeinstruktører og spirer må opholde sig i gymnastiksalen.
- Forældre må IKKE opholde sig i omklædningsrummet. Vi anbefaler, at man går i SportsCaféen eller går/løber en tur 😊

### På hold hvor det er muligt, anbefaler vi at der aftales faste rutiner (og ansvarspersoner) for

- Modtagelse ved fordøren
- Mandtal på at der ikke er flere end 13 personer i omklædningsrummet
- Hjælp til at alle får alle sine ting med ind i gymnastiksalen
- Afspritning af hænder (før, under, efter træning)
- Eventuelt desinficering af redskaber
- God aflevering af børn til forældre

Max. antal i gymnastiksalen: 50

Max. antal i omklædningsrummet: 13

Ovenstående kommunikeres ud til ALLE medlemmer inden sæsonstart

Læs evt. mere på DGI's hjemmeside.

Er du i tvivl så brug din sunde fornuft og vær på den sikre side eller spørg bestyrelsen.