



## Glad Gymnastik & Idræts Fællesskab (hver for sig)

### Håndtering af COVID 19, ved Gymnastik træning.

#### Ankomst.:

- Ved indgangen til salen/-hallen, og inden aktiviteter påbegyndes, af spritter gymnaster deres hænder.

#### Under træning.:

- Gymnaster deles op i grupper, (med hensyntagen til hvem de omgås i skole m.v.)
- Når gymnaster varmer op, og/eller laver rytmiske øvelser, holdes den anbefalede afstand, så vidt det er muligt. (Hånd-til-hånd afstand med spredte arme.)
- Ved de enkelte spring-stationer, står Gymnasterne, i de opdeltede grupper, i kø med den anbefalede afstand til hinanden, med ansigtet i samme retning.
- Når Gymnasterne, i grupper, skifter til en anden spring-station, afspritter alle gymnaster deres hænder. Ligeledes rengøres/- afsprittes redskaber på den pågældende spring-station, samt instruktør/- modtager afspritter hænder. Herefter kan næste gruppe af gymnaster, begynde at springe på den netop rengjorte spring-station. Dette gentages hver gang en gruppe skifter spring- station.

#### Ved træningens afslutning.:

- Når træningen er slut, rengøres/- afsprittes alle redskaber, samt kontaktpunkter som f.eks. musikanlæg, redskabsvogne m.m.
- Det anbefales ikke, at man deler håndredskaber samt yogamåtter og lign. Hvis man gør, skal disse også afsprittes efter brug.
- Gymnasterne afspritter deres hænder inden de forlader salen/- hallen.

#### Generelt.:

- Der tilstræbes, til hver en tid, at Gymnasterne ikke "klumpes" sammen.
- Aktiviteter/- leg, såsom tag fat, på redskaberne undgås.
- Det tilstræbes, at råb og skrig undgås. Sang foregår med god afstand i rundkredsen.
- Hvis en Gymnast udviser symptomer på COVID 19, skal man blive hjemme og følge sundhedsmyndighedernes retningslinjer for test.



- Brug håndsprit - når du ankommer, og inden du går.



Hold afstand til andre



Rør ting så lidt som muligt under dit besøg.



Undgå så vidt muligt håndtryk, kindkys og kram.