



**Lokation: Gymnasiet - Hallen, Nørrebrogade 88**

- Maks. 100 personer i hallen pr. hold.
- Omklædningsrummene må ikke benyttes af hensyn til rengøringen. Stil **alle** dine ting i hallen med 1 meters mellemrum til de andres ting i hallen.

**Til Deltageren:**

- Personer i risikogruppen bør ikke deltage til gymnastik/volleyball.
- Du må **ikke** komme, hvis du er syg, har symptomer på covid-19 eller hvis du har været steder, hvor der frarådes at tage til i udlandet indenfor de seneste 14 dage.
- Ankom tidligst 5-7 minutter før træningen starter.
- Ankom så vidt muligt omklædt. Du kan evt. benytte toilettet til at klæde om.
- Sprit eller vask dine hænder inden du går ind i hallen.
- Stil **alle** dine ting i hallen, også skoene med 1 meters afstand til de andres ting i hallen.
- Hold så vidt muligt 1 meters afstand til de andre gymnaster/spillere og gerne 2 meters afstand til de andre gymnaster/spillere, når I er aktive.
- Sprit eller vask dine hænder flere gange i løbet af træningen, samt hver gang du forlader hallen.

**Til Instruktøren:**

- **Før træningen:**
  - Planlæg aktiviteter, hvor gymnasterne/spillerne i videst muligt omfang kan holde 2 meters afstand til hinanden. Hvis det ikke er muligt så undgå i videst mulig omgang aktiviteter, hvor der er ansigt til ansigt kontakt, hænder til ansigt kontakt, samt hænder til hænder kontakt.
  - Planlæg gerne stationstræning, hvis der bruges redskaber.
  - Alle kontaktpunkter skal desinficeres, f.eks. dørhåndtag, kontakter til lys mm.
  - Den blå Sundhedsstyrelsesplakat skal som minimum være synlig ved indgangen.
  - Stil håndsprit op flere steder i hallen, så der er let adgang til det.
- **Under træningen:**
  - Informere gymnasterne/spillerne om reglerne til gymnastik/volleyball ved træningens start.
  - Sprit eller vask hænder flere gange under træningen, især hvis gymnasterne bruger fælles redskaber til f.eks. spring (kun gymnastik).
  - Små redskaber og håndredskaber skal desinficeres eller vaskes, hvis de skifter hænder undervejs i timen (kun gymnastik).
  - Flere forskellige instruktører må ikke skiftes om den samme station med mindre redskaberne desinficeres/vaskes af mellem hver skift (kun gymnastik).
  - Til volleyball skal boldene, hænder og arme desinficeres som minimum hvert 15. minut.
- **Efter træningen:**
  - Alle overflade på brugte redskaber, ribber mm. skal vaskes af eller desinficeres, dog undtaget graven, dugen på trampolinerne og stofoverflader. Små redskaber som er foreningens, og som kommer i karantæne i minimum 72 timer er også undtaget.
  - Alle kontaktpunkter skal desinficeres, f.eks. dørhåndtag, kontakter til lys mm.
  - Luft ud i rummet, hvis der kommer flere hold efter din træning.
  - Deltagerne på dit hold må ikke være i samme rum som evt. det næste holds deltagere. Næste hold må vente til alle er kommet ud ad en anden vej, end hvor næste hold står og venter.