



Lokation: Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Hallen

- 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 Gymnasten:

- Personer i risikogruppen bør ikke deltage til gymnastik.
- 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 og gerne 2 meters afstand til de andre gymnaster, 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 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, knapper til musikanlægget 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 om reglerne til gymnastik ved træningens start.
 - Sprit eller vask hænder flere gange under træningen, især hvis gymnasterne bruger fælles redskaber til f.eks. spring.
 - Små redskaber og håndredskaber skal desinficeres eller vaskes, hvis de skifter hænder undervejs i timen.
 - Flere forskellige instruktører må ikke skiftes om den samme station medmindre redskaberne desinficeres/vaskes af mellem hver skift.
- **Efter træningen:**
 - Alle overflade på brugte redskaber, ribber mm. skal vaskes af eller desinficeres, dog undtaget dugen på trampolinerne samt redskaber med leder-/stofoverflade. Små redskaber som er foreningens, og som kommer i karantæne i minimum 72 timer er også undtaget.
 - Alle kontaktpunkter skal desinficeres, f.eks. dørhåndtag, knapper til musikanlægget mm.
 - Luft ud i rummet, hvis der kommer flere hold efter din træning.
 - Gymnasterne 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, hvilket kan være ude foran hallen.