

Retningslinjer for brugen af Kirstinebjerghallen - Voksenhold/Rytmehold

- Maks. 30 gymnaster pr. hold/træning.
- Det anbefales at folk i risikogruppen skal holde sig fra indendørsaktiviteterne.
- Personer må ikke komme, hvis man har været steder i udlandet, hvor udenrigsministeriet fraråder rejser til før man har holdt 14 dages karantæne.
- Gymnasterne skal være omklædte, da omklædningsrummene ikke må åbnes af hensyn til rengøringen og afstanden til hinanden. Benyt evt. toilettet.
- Man må IKKE opholde sig i gangarealet, der fører ind til hallen medmindre man står i kø til toilettet.
- Når man ankommer til hallen, eller er gået ud af hallen i en kort periode, skal ALLE spritte/vaske hænder af inden, man går ind i hallen.
- Ved indgangen til hallen skal sundhedsstyrelsens generelle anbefalinger hænge sammen med disse retningslinjer.
- Når gymnasten ankommer, skal de spritter hænder af inden de går ind i hallen og finde en plads på gulvet, hvor man skal holde 2 meters afstand til hinanden.
- Det er kun toilettet ved siden af køkkenet, der må benyttes af hensyn til rengøringen. Bemærk at skraldespandene skal tømmes inden de bliver fyldte.
- Småredskaber som f.eks. yogamåtter bør gymnasten selv have med hjemmefra. Hvis man bruger redskaber som f.eks. vægte, tøndebånd eller lignende som gymnasten ikke kan have med hjemmefra, så skal det desinficeres inden brug. Dette gælder også hvis man deles om redskabet, så skal det desinficeres når redskabet skifter "ejermand". Gymnasten kan godt hjælpe til med dette, hvis man er over 16 år.
- Hvis det er muligt, bør vinduer og døre stå åbne for at der kommer frisk luft ind i hallen hele dagen.
- Efter træningen/imellem flere hold skal kontaktpunkterne sprittes af f.eks. dørhåndtag, også ud til toilettet. Efter den sidste træning på dagen skal toilettet gøres rent og der skal tømmes affaldsposer. Derudover skal den del af gulvet man har brugt vaskes i hallen.
- Instruktørerne kan benytte engangshandsker til rengøringen.
- Det anbefales at der er 15 minutter mellem hvert hold til at "gøre rent" og for at der er tid til skiftet mellem gymnasterne.
- **Husk at informere gymnasterne omkring, hvordan reglerne er. VIGTIGT!**

Håndsprit, desinfektionsmiddel, rengøringsartikler mm. står i redskabsrummet. Hvis der mangler noget eller hvis der er spørgsmål så kontakt Jan på 2443 4122.