

Forholdsregler vedr. Covid-19 – RIF-Gymnastik

Det er nu igen muligt at lave gymnastik indendørs, hvis myndighedernes retningslinjer og anbefalinger overholdes.

I RIF-Gymnastik overholder vi de regler og retningslinjer, der er for indendørs træning.

Vi holder os løbende orienteret om eventuelt lokale retningslinjer fra kommune, region, facilitet og så videre.

Rammerne tager udgangspunkt i Kulturministeriets "Retningslinjer for genåbning af idræts- og foreningsliv udendørs og indendørs."

Det er vigtigt for os, at vi passer på hinanden, så alle føler sig trygge ved at deltage i aktiviteterne og vi har et **fælles ansvar**, hvor vi søger at begrænse risikoen for smittespredning mest muligt.

Husk altid de generelle råd til forebyggelse af smittespredning:

Hvis du har symptomer på sygdom så bliv hjemme!

Fortsæt med at have god og grundig håndhygiejne (vask og sprit hænder ofte), samt host/nys i ærmet.

Fortsæt med at holde afstand til andre (1-2 meter).

I RIF-Gymnastik skal tingene foregå således:

Før/efter

Klæd om hjemmefra. Der er indtil videre ingen mulighed for at bruge omklædningsrummene.

Gymnaster der ikke er selvtransporterende skal sættes af på p-pladsen, og selv gå ind i Springsalen. Forældre og søskende må ikke stå i hallen og vente. Der skal være så få mennesker på gangene som muligt. Trænerne/hjælperne fra Badutspringerne, PuslingePowerPiger og Dreng- og pigetons vil hente børnene udenfor. Mød op til tiden – max 5 minutter før træningsstart!

Der skal være **registrering** på alle deltagerne, således vi véd, hvem der har været til stede **HVER GANG**, så vi har mulighed for at kontakte alle.

Holdene skal sætte tid af til afvaskning/afspritning af kontaktflader i slutningen af træningen. De ældste hold hjælpes ad.

Holdene må ikke komme tæt på hinanden. Når et hold er færdigt, samles man i den ene ende af Springsalen, mens det næste hold kommer ind, og samles i den anden ende af Springsalen, hvorefter det hold, der er færdigt - kan gå ud.

Under (specielt til instruktørerne)

Der er sprit og vådservietter med sæbe til rådighed i Springsalen, som hyppigt skal benyttes.

Minimum 4 kvm. pr. person i lokalet ved fysisk aktivitet (inkl. alle der befinder sig i lokalet)

Eks. er en badmintonbane 15x7,1 m = 106,5 m² / 4 m² pr. person = 26 personer.

I Springsalen må der være 60 personer.

Sørg for, at der holdes 2 meters afstand ved opvarmning eller rytmetræning. Det kan med fordel afmærkes på gulvet (det sørger bestyrelsen for)

Minimer behovet for fysisk kontakt, eksempelvis i form af modtagning. Benyt springopstillinger, hvor der ikke er behov for dette. En fysisk modtagning skal altid prioriteres.

Springere skal før og efter en springsession spritte deres hænder af.

Overvej hvilke lege og aktiviteter, der kan laves i timen som overholder de gældende retningslinjer - forsøg at undgå følgende kontakt: ansigt - ansigt / hænder - hænder / hænder - ansigt

Instruktøren får sprit til rådighed, så der jævnligt gennem en træning kan afsprittes hænder.

Instruktøren er den, der er i berøring med flest kontaktpunkter og potentielt også i fysisk kontakt med deltagere.

Redskaber/rekvisitter.

Minimer brugen af rekvisitter og minimer, at den enkelte rekvisit skifter hænder

Redskaber skal som minimum rengøres efter endt træning. Enten med sprit eller med vand og sæbe. Almindeligt universalrengøringsmiddel kan bruges

For redskaber, så som springgrav, softtop, ærteposer, faldskærm etc. der ikke kan rengøres, anbefales det at opjustere på øvrige parametre, så som afspritning af hænder.

Ting (tæppefliser, velourbånd, lagner m.v.), der ikke kan vaskes/sprittes af vil være markeret med rød/hvide bånd, og må ikke benyttes.

Ved grundig rengøring efter endt træning, må man benytte trænings- og yogamåtter, men vi anbefaler, at man har sin egen med.

Det gælder om at bruge den sunde fornuft og skele til, hvad der ellers er af rammer for hygiejne generelt ift. Corona.

For en god ordens skyld gør vi også opmærksom på, at retningslinjerne ovenfor ikke tilsidesætter sundhedsmyndighedernes og Rigspolitiets anvisninger, ligesom øvrig lovgivning er gældende.

