

Corona–retningslinjer

Bogense Gymnastikforening, august 2020



Sprit:

Alle idrætsudøvere vasker eller spritter hænder før aktiviteten går i gang. Der er sprit i hallen og instruktøren sætter håndsprit frem til hvert hold. Det kan også være nødvendigt at spritte hænder undervejs, hvis der har været direkte kontakt mellem deltagerne.

Instruktørerne spritter hænder før og efter springmodtagelse.

Efter endt træning vaskes/ sprittes hænderne igen.

Omklædningsrum:

Vi anbefaler at deltagerne klæder om og tager bad hjemme, så der ikke opholder sig for mange af gangen i omklædningsrummene. Max 6 personer per omklædningsrum.

Rengøring:

Redskaber og rekvisitter vaskes af (universalrengøringsmiddel – står ved redskaberne) efter hver træning. For volleyball anbefales det at bolden, hænder og arme rengøres minimum hvert 15 min og ved hver naturlig pause.

Instruktøren spritter kontaktflader som dørhåndtag og musikanlæg mv. før og efter træning.

Hvis der bruges redskaber der ikke umiddelbart kan vaskes fx ærteposer eller faldskærm, bruges der håndsprit efter endt brug.

Rekvisitter:

Minimer brugen af rekvisitter, særligt hvis samme ting skal skifte hænder. Bruges der fx yogamåtter anbefales det at deltageren tager sit eget med hjemmefra. Hvis et rytmehold har et håndredskab, udlånes redskabet til den enkelte deltager, så det bliver et personligt lån for sæsonen.

Afstand:

Bogense Gymnastikforening træner enten udendørs eller i Bogense Hallerne. Vores hold plejer ikke at være større, end der minimum vil være 4 m² til hver person. På nuværende tidspunkt må man max forsamles 100 personer.

Ved træning anbefales der en afstand på 2 m uanset hvilken idræt man dyrker.

Minimer behovet for fysisk kontakt. Vælg springopstillinger med mindst mulig modtagning, og lege hvor deltagerne ikke skal røre ved hinanden. Træn gerne i de samme grupper hver gang.

Forældre er velkomne i hallen/ cafeteriaet, men husk at holde afstand. Er barnet gammel nok til at blive afleveret/ hentet på parkeringspladsen, foretrækkes dette. Dog anbefaler vi altid at forældrene ikke overværer træningen, for at barnet kan koncentrere sig om aktiviteterne. (Dette gælder selvfølgelig ikke, på de hold hvor forældrene også deltager).

Registrering:

Det er vigtigt, at der hver gang noteres hvilke deltagere der møder op, så en smittesporing vil være mulig.

Føler instruktør eller deltager sig sløj, skal de blive hjemme. Skulle der opstå et tilfælde af Covid-19 skal instruktør eller bestyrelsen kontaktes.

Vi håber alle vil passe på hinanden og bruge deres sunde fornuft, så det stadig er muligt at dyrke idræt i Bogense Gymnastikforening.

Bogense Gymnastikforenings retningslinjer er skrevet ud fra DGI's og Sundhedsstyrelsens anbefalinger.