

Retningslinjer ved træning forhold til COVID-19



Før træning.

- Alle udøvere og trænere skal spritte/ vaske hænder
- Kun gymnaster og trænere må opholde sig i træningsfaciliteterne, når der trænes
- Alle deltagere **SKAL** være tilmeldt ved første træning til brug ved evt kontaktspring

Under træning.

- Ved brug af springgrav skal udøveren optimere brug af sprit. Dette gælder også ved brug af faldskærm og ærteposer.
- Prøv så vidt muligt at opretholde to meters afstand ved opvarmning og rytmetræning.
- Minimer behov (ikke forbudt) for fysisk kontakt ved modtagning, prøv at benytte opstillinger, der ikke har behov for modtagning.
- Tænk ud af boxen - forsøg at undgå lege og aktiviteter som giver kontakt ansigt til ansigt og hænder til hænder.
- Trænere skal jævnlig spritte hænder
- Brug så få redskaber som mulig. Redskaber fra rummet ved fitness skal vaskes før og efter brug.
- Ved brug af vimpler må gymnasten tage redskabet med hjem. Noter dette så vi har styr på, hvem der har lånt dem.
- Hallens måtter eller elastikker må IKKE anvendes, dette skal medbringes af hver gymnast.
- Redskaber der ikke må bruges vil blive markeret.

Efter træning:

- Alle anvendte redskaber rengøres med sprayflaske med sæbe og klude. Det vil være en vogn i hallen ved redskaber.
- Sidste hold tømmer vandet i spanden på toilettet. Gymnasterne må gerne hjælpe
- Ved større og længere redskaber feks airtrack vil der være en mobbe ved vognen.
- Undgå for mange personer i redskabsrummet
- Rør ikke ved andre redskaber.
- Hjælp hinanden på tværs af holdene, så går der mindre tid fra selve træningen.