

## **Kære medlemmer af GymHelsing,**

Vi håber, I er parate til en ny sæson, vi glæder os til at se jer igen!

Der vil i forhold til COVID-19 være følgende retningslinjer, som vi håber, at medlemmer og forældre vil hjælpe med, at vi sammen overholder.

### **Når du skal til træning**

Hav selv en håndsprit med i din taske og sprit hænder af, lige når du ankommer til hallerne. Mød op omklædt, fyldt drikkedunk og klar til træning.

Vent udenfor Hal 5, hvor du og dit hold vil blive hentet af jeres instruktør. Træner du i Hal 4, skal du vente i gangen ved siden af Café Mille.

### **Inde i hallen**

Taske, jakke og udendørs sko (skal pakkes ned i din taske) og medbringes ind i hallen.

Dit hold samles indenfor, og her forklarer din instruktør, hvordan vi sammen overholder alle retningslinjerne i forbindelse med din træning og COVID-19. Inden vi går til vores område hallen, spritter gymnaster og instruktører hænder af ved indgangen til hallen.

### **Under træning**

Vi holder 2 meters afstand under opvarmning, 1 meters afstand, når gymnaster står i kø. Hvert hold har eget træningsområde på dagen, hvor bagagen også opbevares. Instruktører har fokus på, at de forskellige hold ikke blandes under træning. Der er altid en voksen til stede i hallen, der har det overordnede ansvar for, at retningslinjer overholdes.

### **Efter træning**

Holdet forlader hallen sammen med instruktøren fra eget træningsområde. Vi vil benytte flere udgange i hallen, så vi afhjælper kø dannelser. Forældre er velkomne til at vente udenfor Hal 5 for afhentning.

Personale aftørrer alle kontaktflader inden skift til næste hold og træning (dørkarme, træningsredskaber, pvc flader, tilløbsstykker, luftbaner, flikflaktrænere mm.)

### **Omklædningsrum og bad i Helsing Hallerne**

er åbne og kan benyttes før og efter træning. Bad er åbne i Hal4.

### **Nye gymnaster og små gymnaster**

Som udgangspunkt er der ikke adgang til hallen for tilskuere og forældre, der ikke træner. For vores små gymnaster, der skal start op på nyt hold og måske er udfordret på at være alene de første træninger, så giver vi mulighed for, at en forælder kan gå med i hallen og sidde i nærheden af holdet. Det aftales forældre med instruktør ved første træning.



## Sygdom

Hvis en gymnast bliver syg under træning, tager vi kontakt til hjemmet med det samme.

Hvis gymnast eller et tæt familiemedlem viser tegn på sygdom, er det afgørende for GymHelsing, at gymnasten bliver hjemme fra træning.

Såfremt at gymnast eller tæt familie får taget en COVID-19 test skal gymnaster forblive i karantæne, indtil svaret foreligger, og dermed blive hjemme fra træning i karantæneperioden.

## Positiv COVID-19 gymnast eller familiemedlem

Såfremt gymnast eller et tæt familiemedlem er COVID-19 positiv, skal I give GymHelsing besked med det samme på mobil nr. 25562485 eller mail [gymhelsing@gmail.com](mailto:gymhelsing@gmail.com). Vi vil straks igangsætte en anonym smitteopsporing på holdet og i foreningen.

## Nyttige links og telefonnumre

- GymHelsing mail: [gymhelsing@gmail.com](mailto:gymhelsing@gmail.com)
- GymHelsing svar på diverse spørgsmål mobil nr.: 25562485
- Sundhedsstyrelsens hjemmeside: [sst.dk/da/corona](https://sst.dk/da/corona)
- Hvis du ikke kan finde svar på dine spørgsmål om COVID-19 på [coronasmitte.dk](https://coronasmitte.dk) eller på [sst.dk](https://sst.dk), kan du ringe til den myndighedernes COVID-19 hotline: +45 70 20 02 33.
- Denne hotline kan også hjælpe med opsporing og rådgivning af nære kontakter på vegne af Styrelsen for Patientsikkerhed.

Tak for at du læste med hele vejen igennem – vi glæder os meget til at se dig i hallen.

De bedste hilsner

GymHelsing