

Covid19 forholdsregler – instruktører

Sæby Gymnastikforening sæsonen 2020/2021

Instruktører:

- Minimer brugen af rekvisitter og redskaber
- Undgå at den enkelte rekvisit skifter hænder
- Hvor der skal bruges redskaber, skal det være redskaber, der kan rengøres.
- Sørg for at du og dine deltagere afspritter hænder før, under og efter træning. (Benyt eventuelt mundbind ved modtagning?)
- Hvor det er muligt informer deltagerne om selv at medbringe rekvisitter
 - Voksenhold: træningsmåtte, sjippetov, elastik, vægte, tæppe
- Planlæg din redskabsbane med færre redskaber og læg op til flere gentagelser pr træning.
- Deltagere skal spritte hænder før og efter springsessioner. Der skal være sprit tilgængelig før og efter springsessionen. Opstil eventuelt redskabsbane i flere sessioner og lad samme gruppe af deltagere blive ved samme session i et tidsrum inden der skiftes til næste session. Ved "rund" redskabsbane opstil da sprit undervejs på banen.
- Man kan overveje at dele børnene ind i små grupper – samme gruppe fra træningsgang til træningsgang.
- Sikre at der holdes 2 meters afstand i køer og under selve træningen. 2 meter særligt ved kraftig udånding.
- Minimer behovet for fysisk kontakt dels imellem deltagerne men også til dig som instruktør. Lad forældre på forældre/barnhold selv tage ved i modtagning. Oplær forældrene i modtagningen.
- Undgå at holdene møder hinanden.
 - Når der skiftes imellem hal B1 og B2 om tirsdagen (3-årige og Gymnasjang) skal det ene hold gå fra den ene hal til den anden igennem gangen og det andet hold under foldevæggen.
 - Ved yoga skal det ene hold blive i forhallen indtil første hold er ude af lokalet.
 - Obs udluftning og rengøring indimellem.
- Bed dine deltagere om hjælp til rengøring af redskaber og rekvisitter.
 - Redskaber og rekvisitter skal rengøres efter endt træning med desinficerende overflade rengøring og karklud eller vand og sæbe.
 - Store skumredskaber belagt af plastik/gummi skal rengøres med vand og sæbe
 - Hyppigste kontaktpunkter på redskaberne, fx der hvor hænder og hoved rammer redskabet afsprittes.
- Drenggeomklædning: 3-årige, 1-årige

- Pigeomklædning: Gymnasjang, 2-årige

- Skoleholdet tar overtøj med ovenpå

- Sprit dine hænder af ved træningsafslutning.

- Outdoor:

Der afsprittes hænder ved ankomst

Der benyttes ikke rekvisitter fra naturen, der går fra hænder til hænder

Deltagerne tar stavgangsstave med hjem fra gang til gang