



Covid-19 forholdsregler

for medlemmer, Sæby Gymnastikforening sæsonen 2020/2021

Børnehold

- Respekter og efterlev de specifikke **anvisninger** fra forening og instruktør.
- Alle **ikke-selvtransporterede børn skal afleveres ved indgangen**, hvor instruktøren tager I mod dem. Forældre, der ikke skal deltage i træningen, skal altså ikke gå med ind.
- Vi bruger **rekvisitter og redskaber** i mindre omfang end tidligere. I får besked hvis der er rekvisitter I selv bedes medbringe.
- Mød ikke op hvis du og/eller dit barn har **symptomer på sygdom** (også milde symptomer som snue og let hoste)
- Mød op **omklædt hjemmefra**, sko og jakke stilles i omklædningsrum:
 - 3-årige + 1-årige skal bruge drengomklædningen
 - Gymnasjang + 2-årige skal bruge pigeomklædningen
 - Skoleholdet tager overtøj med ovenpå
- **Sprit** dine og dit barns hænder ved hallens hovedindgang.
- Hold **2 meters afstand** til de andre deltagere på holdet.
- Husk **god håndhygiejne** før, under og efter træning. Herunder sprit hænder før og efter en springsession.
- I skal hjælpe med **rengøring af redskaber samt oprydning** efter hver træning.
- **Sprit hænder** efter træningen og forlad hallen efter træning.

Voksenhold

- Respekter og efterlev de specifikke **anvisninger** fra forening og instruktør.
- Vi bruger **rekvisitter og redskaber** i mindre omfang end tidligere. Du skal så vidt muligt medbringe egen træningsmåtte/yogamåtte. Hvis du ikke har mulighed for det, kan du medbringe håndklæde til at lægge på foreningens træningsmåtte. Hvis du går til yoga, skal du medbringe eget tæppe til afspænding.
- Mød ikke op hvis du har **symptomer** på sygdom (også milde symptomer som snue og let hoste).
- Mød op **omklædt** hjemmefra. Overtøj placeres i omklædningsrum. Der er **ikke adgang til badeforhold**.
- **Sprit** dine hænder ved hallens hovedindgang
- Hold **2 meters afstand** til de andre deltagere på holdet.
- Husk **god håndhygiejne** før, under og efter træning. Herunder sprit hænder før og efter en springsession.
- Du skal hjælpe med **rengøring af redskaber** samt oprydning efter hver træning
- **Sprit hænder** efter træningen og forlad hallen efter træning

Vi glæder os til en god sæson, hvor vi alle tager ansvar for at passe på hinanden.

Ved spørgsmål: Kontakt din instruktør eller formand Stine Sørensen på sæbygf@gmail.com

Vel mødt!