



Lillerød Gymnastik

Corona retningslinjer 2020/2021 – Lillerødhallerne hal 3

Udøvere

- Hvis du føler dig utilpas eller sløj – **BLIV HJEMME.**
- Hvis du bliver testet positiv for Coronavirus, skal foreningen have besked på **lif.gymnastik@gmail.com**, så vi kan informere personer, du har været i kontakt med.
- Vi sørger for, at de lokaler vi træner i, er store nok til at efterleve sundhedsstyrelsens retningslinjer.
- Respektér og efterlev de specifikke anvisninger fra foreningen og din instruktør.
- For at undgå at for mange personer forsamles eller støder på hinanden, når hold starter og slutter, har vi lavet indgangs- og udgangsprocedurer for alle undervisningsstederne. Disse er specificeret herunder. **SØRG FOR AT FØLGE DEM!**
- **Ankom så tæt på aktivitetstidspunktet som muligt.**
- Der må ikke gives hånd eller krammes ved ankomst (ej heller under eller efter træning).
- Ankom gerne omklædt og undgå brug af omklædningsrummene og bad. Benytter du alligevel disse faciliteter, skal retningslinjerne, som fremgår på stedet, efterleves.
- **Vent udendørs til din instruktør henter holdet.** I tilfælde af dårligt vejr kan der ventes indendørs i området nærmest indgangen. Men undgå at forsamles og blokere gangene.
- Dine hænder skal afsprittes eller vaskes, før du går ind i hallen.
- Husk god hygiejne før, under og efter træning.
- Hold passende afstand og undgå så vidt muligt fysisk kontakt med andre deltagere.
- Forældre til børn og unge skal blive udenfor hal 3 (medmindre de vil hjælpe med rengøring af redskaberne efter endt træning, når instruktørerne spørger om hjælp).
- Du vil efter endt træning blive lukket ud af nødudgangen mellem bordtennishallen og caféen. Brug derfor ikke hovedindgangen, når du skal hjem!

Lillerød Gymnastiks bestyrelse

Lillerød oktober 2020