



Lillerød Gymnastik

Corona retningslinjer 2021

Lillevang Skole afd. Lillerød - gymnastiksalen

Udøvere

- Hvis du føler dig utilpas eller sløj – **BLIV HJEMME.**
- Der er krav om, at voksne udøvere fra 18 år har gyldigt coronapas ved indendørs idræt.
- 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.** Tidligst 10 minutter før!
- **Gå direkte i omklædningsrummet og vent på at din instruktør henter holdet, når salen er ledig.**
- Tag dine ting med dig ind i salen, da du ikke kommer igennem omklædningsrummet efter træning.
- Der må ikke gives hånd eller krammes ved ankomst (ej heller under eller efter træning).
- Ankom gerne omklædt.
- Dine hænder skal afsprittes eller vaskes, før du går ind i salen.
- 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 vente i omklædningsrummet, på gangene eller udenfor (medmindre de vil hjælpe med rengøring af redskaberne før træning, når instruktørerne spørger om hjælp).
- Forældre til børn og unge, som har ventet i omklædningsrummet, skal forlade dette senest 10 minutter før holdet slutter, så der bliver plads til det næste hold i omklædningsrummet!
- Du vil efter endt træning blive lukket ud gennem redskabsrummet.