



Östersund 2020-08-28

Tillfälliga förhållningsregler för Östersundsgymnasterna avseende träning i gymnastikhallen.

Under pandemin kommer inte träningen att kunna bedrivas på vanligt sätt. Vi följer Folkhälsomyndighetens, Svenska gymnastikförbundets och kommunens regler och riktlinjer.

Nedan följer några viktiga saker att tänka på inför träning i gymnastikhallen.

- Enbart gymnaster och ledare som varit helt friska i två dagar innan träningen får komma till verksamheten.
- Tränare har rätt och ska skicka hem gymnast med förkylningssymtom eller den som inte följer förhållningsreglerna.
- Föräldrar hämtar och lämnar gymnaster utomhus.
- **Omklädningsrummen är nu öppna. Ytterkläder och skor lämnas i omklädningsrummen. Duscharna är fortfarande stängda så alla gymnaster måste duscha hemma. Vi rekommenderar också att så många om möjligt byter om hemma.**
- Endast vattenflaskor uppmärkta med namn får finnas i hallen. Fyll flaskorna hemma.
- Alla gymnaster tvättar händerna innan de går in i hallarna. Ledare organiserar.
- Alla träningspass börjar med en genomgång av ledarna kring förhållningsreglerna.
- Alla hjälps åt att uppmärksamma om någon rör händerna till ansiktet. Då går personen och tvättar händerna igen innan hen kan återgå till övningen.
- Föreningen inför tidsmässiga buffertzoner mellan passen. Fem minuter innan träningen börjar får gymnasterna komma ner till entréytan utanför gymnastikhallen där ledare möter upp.
- Träningarna organiseras av ledarna för att minimera närkontakt.
- Träningen leds alltid av minst en myndig ledare.
- Vi äter ingen frukt under passen då vi vill undvika spring ut och in ur hallen då detta kan innebära krockar med övriga grupper.