



Med anledning av skärpta nationella allmänna råd; information 2021-02-07

Regler för att vi ska kunna bedriva träning så länge som möjligt;

gällande gymnaster/gruppdeltagare, ledare och ev. medföljande. Utifrån nuvarande reglering i pandemilagen har kommunen räknat ut att MAX 60 personer får vistas samtidigt utspridda i lokalen. Det är dock av yttersta vikt att **antalet personer** i gymnastikhallen **minimeras**.

ENDAST FÖDDA 2002 ELLER SENARE får träna i gymnastikhallen tills vidare:

1. Stanna hemma när du är sjuk eller känner av minsta symtom + 2 dygn

- **Börjar du få symtom** under träningen är det viktigt att du avviker och åker hem så snart som möjligt för att minska risken för smittspridning
- **Gymnaster ska omedelbart meddela sin tränare** som hjälper till att höra av sig till vårdnadshavare vid behov - för snabb avhämtning

2. Tvätta händerna med tvål och varmt vatten - minst 30 sekunder

- **Innan** du kommer till träningen
- **När du kommer fram** till träningen
- **Under** träningen - minst en gång, men gärna inför varje byte av redskap (barr, bom etc.)
- **Efter** träningen; innan du åker hem

3. Håll avståndet - minst 1-1,5 meter mellan varandra **hela tiden/överallt i gymnastikhallen**

- **Före, under och efter träningarna** - undvik trängsel även i entrén och på läktarna
- **Tränarna** får passa gymnasterna men dessa moment ska begränsas till ett minimum

4. Frånvaro meddelas i vanlig ordning i så god tid som möjligt!

ALLMÄNT ska alla tänka på att BEGRÄNSA ANTALET NYA KONTAKTER.

Föräldrar/medföljande ska i möjligaste mån undvika att komma in i gymnastikhallen,

utan ombeds att under en tid (tills rekommendationerna ändras) hämta och lämna utanför lokalen. Finns behov av att komma in/stanna på träningen ska förälder/medföljande gå direkt upp på läktaren utan trängsel och efter handtvätten, och hålla sig där under träningen. I första hand gäller detta medföljande som pendlar en längre sträcka. Av största vikt är då att **avstånd** hålls till varandra, att det inte blir för många på läktaren (**max 2 personer**) och att trängsel undviks i alla lägen. Går det inte att efterleva detta får var och en ta sitt ansvar och gå ut vid behov.

Mer information hittar ni på <https://alvsbygymnasterna.sportadmin.se>

/Styrelsen Älvsbygymnasterna