

Tillfälliga förhållningsregler och anpassningar vid träning

Förutom att följa de allmänna rekommendationerna att stanna hemma vid minsta tecken på sjukdom, hålla god handhygien och minimera närkontakt med andra kommer här ett antal ytterligare tillfälliga förhållningsregler.

Sammanfattning:

- Hämta och lämna utan att komma in i hallen!
- Gå in och ut ur hallen på angivna tider - varken tidigare eller senare!
- Tvätta händerna innan träning!
- Märk vattenflaskor noga och dela inte med andra!
- Kramas gärna – men inte nu!
- Vi tränar inte på övningar där passning behövs!
- Om du är sjuk stannar du hemma – likaså tränaren!
- Tränare har rätt att skicka hem ett barn som visar symtom på förkylning.
- Inga mellanmål eller matpauser.

Hämtning och lämning:

Föräldrar som hämtar och lämnar sina barn på träning gör det utomhus och följer inte med in i hallen. Om annan träning pågår före/efter i hallen är det inte tillåtet att gå in i hallen före utsatt tid eller lämna hallen efter utsatt tid. I STG-hallen betyder detta också att inga föräldrar, syskon eller väntande gymnaster får sitta i entrén.

Handhygien och övrig hygien:

Alla gymnaster ska innan de startar träning tvätta sina händer med tvål. Det kan man göra direkt när man kommer till hallen eller det sista man gör innan man lämnar hemmet (om man inte åker kommunalt). Ta gärna med egen handdesinfektion om möjligt.

Vattenflaskor:

Endast märkta vattenflaskor får användas i hallen. Omärkta vattenflaskor eller andra behållare kommer att slängas direkt. Dela inte vattenflaska med någon annan.

Närkontakt:

Tränarna kommer att i största möjliga mån lägga upp träningen på ett sätt där passning inte behövs för att minska hud- och närkontakt mellan gymnaster/tränare. Likaså ska inte gymnasterna passa varandra.

Tränare:

Alla tränare kommer att tvätta sina händer med tvål minst en gång i timmen. Vid minsta tecken på sjukdom stannar tränaren hemma vilket betyder att träningar kan komma att ställas in med kort varsel om inte vikarie hinner hittas i tid.

Genom att skicka ert barn till träningen godkänner ni samtliga punkter.