



TIK-Gymnastik – retningslinjer (Corona)

Når du går til gymnastik i TIK-Gymnastik skal du selvfølgelig være sikker på, at vi følger alle Sundhedsstyrelsens råd om at forebygge Coronasmitte

Bestyrelsen i TIK-Gymnastik har derfor udarbejdet et sæt retningslinjer i forbindelse med opstart af gymnastiksæsonen 2020/2021.

TIK-Gymnastik sørger for, at deltagerantal matcher de lokaler vi træner i, så vi efterlever Sundhedsstyrelsens retningslinjer.

Alle holdstørrelser er fastsat i forhold til Høje-Taastrup Kommunes retningslinjer for brug af kommunens idrætsfaciliteter.

For en god ordens skyld gør vi også opmærksom på, at retningslinjerne nedenfor ikke tilsidesætter sundhedsmyndighedernes og Rigspolitiets anvisninger, ligesom øvrig lovgivning er gældende.

Vi har alle stadig et fælles ansvar for, at spredningen af corona-smitte fortsat kan holdes under kontrol, og for, at vi alle kan dyrke gymnastik forsvarligt.

Der er retningslinjerne målrettet både instruktører og gymnaster.

Alle skolesale og haller sørger for ekstra rengøring i denne tid.

Til instruktører

Generelt

- Forhør dig hos bestyrelse, inden du igangsætter træning ved evt. tvivl
- Hvis du føler dig utilpas eller sløj – BLIV HJEMME
- Bliv hjemme fra træning, hvis du har rejst i et risikoområde
- Sikre, at deltagerne er informeret om råd og anbefalinger
- Husk god hygiejne før, under og efter træning.
- Der er opsat sprit ved indgangen til alle lokaler og hallerne. På Parkskolen har vi selv indkøbt sprit og papir. Det ligger i redskabsrummet. Husk at låse det inde i rummet igen, når sidste TIK-Gymnastik-instruktør forlader skolen
- Forældre skal blive udenfor hallen/salen
- **Hvis en gymnast giver dig besked om, at hun/han er smittet og kan have smittet andre på holdet, skal du straks kontakte Marlene i bestyrelsen. Hun vil så håndtere det videre forløb ud fra DGI's retningslinjer**

Træning

- Minimer brugen af rekvisitter og minimer, at den enkelte rekvisit skifter hænder
- Benyt rekvisitter som kan sprittes af (fx kan ærteposer ikke sprittes af)
- Hvor det er muligt og giver mening, informer da deltagerne om, selv at medbringe rekvisitter. Fx yogamåtte, køller, tøndebånd mm. Et stor håndklæde til at dække måtte kan med fordel medbringes
- Sikre at der holdes 1-2 meters afstand i køen i forbindelse med spring.
- Sikre at der holdes 1-2 meters afstand ved opvarmning eller rytmetræning.
- Minimer behovet for fysisk kontakt, fx i form af modtagning. Benyt springopstillinger, hvor der ikke er behov for dette.
- Som instruktør er du den, der er i berøring med flest kontaktpunkter og potentielt også i fysisk kontakt med dine deltagere, så sprit hænder af i løbet af træningen.
- Sørg for at redskaber sprittes af mellem hvert hold, bolde, trampoliner m.v. Der forefindes sprit og papir til formålet. Lad gerne gymnaster, der er gamle nok, hjælpe til
- Instruktører, som kommer i kontakt med flere hold i løbet af dagen, skal sørge for at vaske hænder og spritte grundigt mellem hold
- Undgå så vidt muligt kø og tænk i gode returbaner.
- Undgå, hvor det er muligt, lege/træning med tæt kropskontakt (holde i hånd, kramme mm.). Hvis dette ikke er muligt, så sørg for god hygiejne og minimal skift af partner.
- Organiser aktiviteterne i faste grupper med et fast antal pr. gruppe, ligesom opstilling på rækker kan begrænse ansigt-til-ansigt kontakt
- Sørg for god udluftning, hvor det er muligt
- Der skal, hvor det er muligt, være 2 meters afstand mellem første række gymnaster og instruktøren (voksenhold)

Særligt for instruktører i Springcenteret

- Pomfritgraven kan kun benyttes ved at bruge faste måtter deri. Det er de enkelte holds instruktørers ansvar at flytte måtterne og rengøring heraf, hvis man vælger dette.
- Alle hold skal rengøre de redskaber, de har brugt til deres træning, i deres egen træningstid. Det vil sige ved skift af "zone" (fx ved skift fra airtrack til trampet) (gælder ikke internt på et hold, men hvis der skiftes baner 2 hold/foreninger imellem). Dette skal gøres, inden andre hold kan/skal tage det i brug. Man skal forvente at skulle bruge 5-15 minutter pr. træning til dette.
- De 2 sale på 1. sal kan tages i brug igen, men husk at rengøre de redskaber, man måtte bruge.
- Husk at lægge tilløbsbanerne op på banerne hver aften efter endt træning, så gulvet kan rengøres (gælder de hold, der er sidst).
- Omklædningsrummene i springcenteret er lukkede
- Forældre opfordres til at blive udenfor hallen og at komme tæt på start- og sluttid

Særligt for instruktører i Taastrup Svømmehal

- Der er begrænsninger på antallet af personer, der kan være i omklædningsrummet

- Skabene kan som udgangspunkt ikke benyttes. Dog kan hallens personale give dispensation individuelt. Dispensation kan ikke gives holdvis. Dispensation gives til fx dårligt gående og handicappede
- Antal vandgymnaster på holdene svarer til den begrænsning, der er i vandet, som er 15 personer i et halvt bassin.

Til gymnaster/forældre

- Hvis du (gymnasten) føler dig utilpas eller sløj – BLIV HJEMME
- Bliv hjemme fra træning, hvis du har rejst i et risikoområde
- Respektér og efterlev de specifikke anvisninger fra foreningen og din instruktør.
- Ankom så tæt på tidspunktet for holdstart som muligt.
- Hvor det er muligt og giver mening kan man selv medbringe rekvisitter. Fx yogamåtte, køller, tøndebånd mm. Et stort håndklæde til at dække måtten kan med fordel medbringes
- Ankom gerne omklædt til træningen og forlad træningsfaciliteten straks efter træning (nogle steder er omklædningen ikke åben).
- Deltagere på gymnastikhold på Parkskolen og i Taastrup Svømmehal kan benytte bad og omklædning. Der er dog stærkt begrænset adgang. Der er skiltning med max. personantal.
- Der er ikke mulighed for bad og omklædning i springcenteret og Taastrup Idrætshaller (undtaget svømmehallen)
- Toiletter kan fortsat benyttes alle steder
- I Taastrup Svømmehal kan skabene ikke benyttes. Dog kan hallens personale give dispensation individuelt. Dispensation kan ikke gives holdvis. Dispensation gives til fx dårligt gående og handicappede
- Forældre skal blive udenfor hallen/salen – kom så tæt på start- og sluttid som muligt
- Hold 1 - 2 meters afstand og undgå så vidt muligt fysisk kontakt med andre deltagere
- Husk god hygiejne før, under og efter træning.
- Der er opsat sprit ved indgangen til alle lokaler og hallerne.

Til personer i særlig risikogruppe:

- Hvem er fx i særlig risikogruppe?
 - personer over 70 år og særligt personer over 80 år
 - personer over 65 år og samtidig forekomst af en eller flere kroniske sygdomme
 - gravide
- Læs her om [de særlige risikogrupper](#). Hvis du er i særlig risikogruppe, skal du være opmærksom på [Sundhedsstyrelsens retningslinjer for personer i særlig risikogruppe](#).

Anden information:

Se [DGI Gymnastiks justerede anbefalinger til genopstart efter corona](#)

Se [Kulturministeriets retningslinjer for indendørs idræt](#)