

Guide til medlemmer om Covid-19

Kære Medlemmer

Efter en lang lang nedlukning må vi endelig starte op med indendørs træning igen. Det har vi ventet med længsel efter. Det medfører også nye restriktioner og vi vil derfor opdatere retningslinjerne her. Læs venligst alle informationerne.

Rammerne er sammensat ud fra anbefalinger og dialog med Sundhedsstyrelsen, Kulturministeriet, DGI samt Esbjerg Kommune.

Vi følger udviklingen af retningslinjerne for Covid-19 og tager forbehold for løbende ændringer.

MVH Gymnastikbestyrelsen

Nye retningslinjer fra 21.04.21 :

- Indendørs idræt må åbne for børn og unge under 18 år med et forsamlingsloft på 25 personer. Der er ikke krav om Coronapas.
- Indendørs idræt må åbne for voksne på 70+, her er der et forsamlingsloft på 10 personer, der er samtidig et krav om Coronapas.
- Voksne fra 18-69 år kan endnu ikke deltage i indendørs idræt. Der forventes at der åbnes op for denne gruppe d. 6. maj.
- Forældre-barn hold: Her tæller 1 barn og 1 voksen for 2 personer.
- Alle over 12 år skal fortsat bære mundbind. Kun under aktivitet må mundbindet fjernes.
- Forældre må ikke opholde sig i træningshallen/salen under træning.
- En forældre til børn under 8 år, må aflevere og hente indenfor ved nødvendighed.
- Forældre til små børn (max 7 år) kan til nøds opholde sig på gangen/i forhallen under træningen i forældre zoner, her gælder de gældende forsamlingsforbud.
 - o Man skal holde afstand til andre.
 - o Bliv i zonen
 - o Husk mundbind
 - o Max 10 personer i en Zone
- Ved træning i Bramming må forældre ikke komme i hallen. Der henstilles til at løbe andre ærinder.
 - o I IC kan der laves ophold i kantinen. - Husk krav om mundbind.
 - o BGI-E enkelte pladser ved indgangen til store sal. - husk afspritting.

Det gør I :

- **Man skal holde sig hjemme, hvis man har de mindste symptomer som feber eller hoste.**
- **Vask hænder** eller sprit **når I kommer og går fra** træningen
- Husk den **gode håndhygiejne** under træning
- **Forsøg at holde afstand.**
- **Forældre kan ikke opholde sig i salen under træningen.** (Små gymnasts forældre kan blive på gangen, hvis ens barn har det meget svært ved andet. Anbefalingen er at gå, løbe, handle eller andet imens)
- Følg anvisningerne på skiltene.
- Forsøg at være **præcis med tiden**. Kom så tæt på start som muligt og forlad stedet lige efter træningen.
- **Kom omklædt** (husk evt. pose/taske til opbevaring af overtøj i hallen/salen)

Det gør vi:

- Har **sprit** til rådighed i hallerne
- **Spritter hænder**, inden - under og efter træning
- **Rengører redskaberne** efter træning.
- **Der ydes modtagning** af gymnasterne, **grundet sikkerhed** - vi er særlig opmærksomme på **løbende afsprit.**
- **Følger de generelle råd** fra sundhedsstyrelsen og Kulturministeriet

Ved mistanke om smitte:

Medlem:	Forening:
<p>FØR TEST: Kontakt træneren på holdet eller bestyrelsen. Ved symptomer på COVID-19 skal man straks isolere sig selv for andre. Tag kontakt til egen læge ift. Test.</p>	<p>Foreningen skriver ud til alle holdets medlemmer at der er et potentielt smittetilfælde på holdet. Øvrige på holdet holder øje med eventuelle symptomer. Person nævnes IKKE med navn.</p>
<p>Efter negativ test: Hvis du er testet negativ. Og ikke længere har symptomer, kan du stoppe din isolation.</p>	<p>Efter negativ test: Foreningen skriver til medlemmer at testen er negativ/ falsk alarm.</p>
<p>Efter positiv test: Coronaopsporing vil pålægge dig følgende: Ved symptomer: Isolering indtil 48 timer efter du er fri for symptomer. Uden symptomer: Isolering indtil 7 dage efter, at du har taget testen. Hvis der i løbet af de 7 dage kommer symptomer - bliv da hjemme indtil 48 timer efter du er fri for symptomer.</p>	<p>Efter positiv test. Foreningen kontakter alle som har været i kontakt med personen og bliver informeret, så de kan testes. Enkelte hold aflyses til smitterisikoen er ophørt.</p>