

ANKOMST TRÆNINGSTED

- Særligt for Farum Arena + Søndersøhallen, gældende fra 14. september 2020
 - Hver hal/sal har egen indgang. Se oversigtskort nederst i dette dokument. Hovedindgange vil være aflåst (kun instruktører må benytte disse).
 - Man må kun benytte de toiletter der er tildelt den enkelte hal/sal
 - **Søndersø**
 - Springhallen benytter toiletter ved mødelokaler
 - Spejlsalen benytter toiletter på 1. sal
 - **Farum Arena**
 - Hal 1 benytter toiletter i mellemgangen (kælder)
 - Hal 3 benytter toiletter ved siden af håndboldkøkken
 - Hal 4 benytter toiletter i gangen med kontorer
- Forældre må ikke opholde sig unødigt i haller/sale før/under/efter træning (der tage forbehold for forældre til børn med specielt behov).
- Medlemmer og instruktører skal spritte hænder af inden de kan komme ind i træningslokalet (sal eller hal). Dette gælder også efter toiletbesøg og vandpauser.
- Det er vigtigt, at man holder afstand og undgår, at man klumper sammen. Der må ikke gives hånd eller krammes ved ankomst (ej heller under eller efter træning).

UNDER TRÆNING

Der vil være håndsprit tilgængeligt under hele træningen. Medlemmet skal spritte hænder og fødder af hver time (hvis det trænes i bare fødder). Medlemmer og instruktører skal så vidt muligt holde afstand (2 meter ved høj intensitet, derudover 1 meter). Hvis næsen vender samme vej, er 1 meter acceptabelt. Furesø Kommune har lavet en oversigt over kommunens faciliteter der viser hvor mange man kan være i et givent lokale, det gælder både med og uden intensiv aktivitet.

Husk drikkedunk – det er ikke tilladt at drikke direkte fra vandhanerne.

HÅNDREDSKABER / MÅTTER

- Såfremt der skal bruges et redskab, såsom elastikker, bold e.lign. vil Farum Gymnastikforening opfordre det enkelte medlem til selv at medbringe dette. Hvis dette ikke er muligt, kan man låne af Farum Gymnastikforening mod at det afsprittes eller vaskes med vand og sæbe efter brug. Senest ved afslutning af træningstime.
- Såfremt der skal bruges måtter eller andre svedabsorberende redskaber skal medlemmerne selv medbringe dette. Farum Gymnastikforening stiller ikke disse til rådighed.

ØVRIGE REDSKABER

Der benyttes kun redskaber, hvor det er muligt at desinficere efter hver træning med overfladesprit. Fiberbane, rytmegulv og gulvtæpper kan benyttes, men kræver at medlemmerne spritter hænder og fødder inden session på pågældende redskab.

FARVEL

Når træningen er slut, hentes medlemmerne udenfor hal/sal. Bemærk at nogen haller har anden udgang end indgang.

GENERELLE CORONA RETNINGSLINJER & ANBEFALINGER:

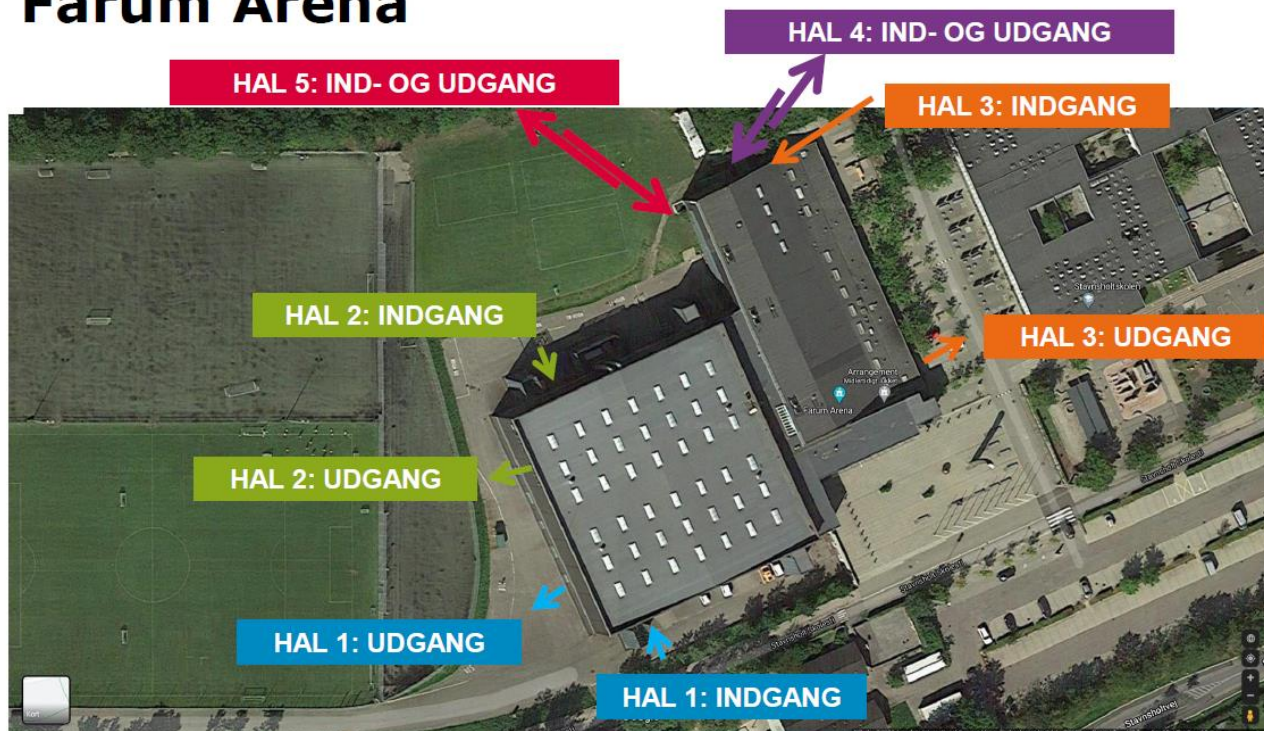
- Man skal holde sig hjemme, hvis man har symptomer som for eksempel feber, hoste eller muskelømhed – og gå straks hjem selv ved milde symptomer
- Er man hjemsendt fra skole/arbejdsplads pga. udsættelse for smitte, forventes det at man ikke kommer til træning før man har en negativ Coronatest
- Man må ikke samles flere end 50 personer (anbefaling af Furesø Kommune pr. 11/9-20)
- Man skal holde en afstand på 2 meter til andre personer (under fysisk aktivitet, derudover er det 1 meters afstand)
- Man skal være særlig opmærksom på håndhygiejne – brug håndsprit, hvis der ikke er mulighed for at vaske hænder med vand og sæbe
- Host eller nys sker i albuen eller i et papirlommetørklæde
- Ingen kram eller give hånd
- Download Smittestop-app

RETNINGSLINJER:

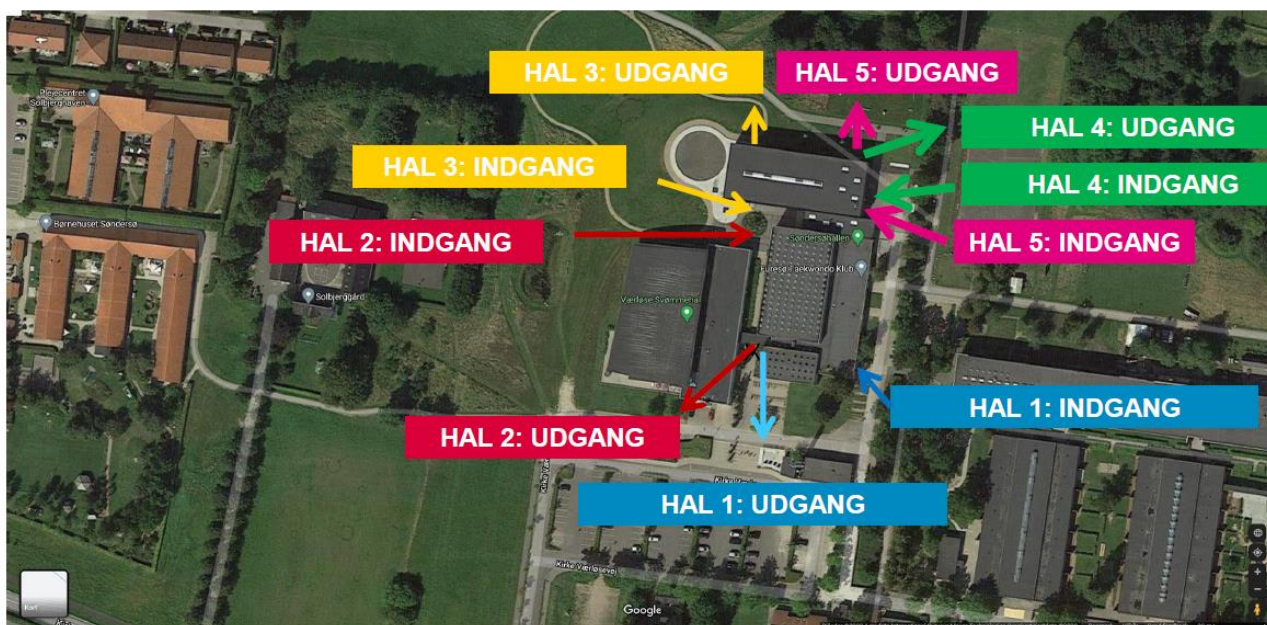
I forbindelse med covid-19 følger vi retningslinjerne fra DIF, DGI og GymDanmark.

Link til Generelle retningslinjer opsummeret af DIF: <https://www.dif.dk/da/forening/raad-og-viden-om-idraetsudvikling/corona>

Farum Arena



Søndersøhallen



Ny coronavirus

Beskyt dig selv og andre

Ny coronavirus spredes sig typisk på steder med mange mennesker bl.a. via håndtryk og små dråber fra hoste og nys. Beskyt dig selv og andre med disse gode råd.



Vask dine hænder tit
eller brug håndsprit



Host eller nys i dit ærme
– ikke dine hænder



Undgå håndtryk, kindkys
og kram – begræns den
fysiske kontakt



Vær opmærksom på
rengøring – både hjemme
og på arbejdspladsen



Hold afstand
– bed andre tage hensyn