



Vedbæk Gymnastikforening

CORONA RETNINGSLINJER

Kære forældre & gymnaster

Gymnastiksæsonen 2020/2021 er lige på trapperne - vi glæder os meget til at se jer igen!

Da virkeligheden ser anderledes ud end før CORONA, sender vi her info om de retningslinjer, der kommer til at gælde i forbindelse med træning i denne sæson i Vedbæk Gymnastikforening - det er VIGTIGT, at alle børn og voksne er bekendt med dem og ikke mindst, at alle efterlever dem.

Herudover opfordres alle til SUND FORNUFT og FÆLLES ANSVAR.

Retningslinjerne lægger sig først og fremmest op ad DGI GYMNASTIKS JUSTEREDE ANBEFALINGER TIL GENOPSTART EFTER CORONA og Rudersdal Kommunes anvisninger for brug af Kommunens idrætsfaciliteter og lokaler. Derudover har vi suppleret med en række specifikke forhold, der gælder særligt for træning i Vedbæk Gymnastikforening.

Retningslinjerne gælder alle gymnaster, alle hold og i forbindelse med alle træninger i alle haller, som Vedbæk Gymnastikforening fast benytter – Vedbæk Hallen, Multisalen, Nærum Gymnasium og Gyngemosehallen.

Alle foreningens trænere og medlemmer har modtaget retningslinjerne på e-mail.

CORONA RETNINGSLINJER I VEDBÆK GYMNASTIKFORENING

TEGN PÅ SYGDOM - BLIV HJEMME

Det gælder for ALLE, at det ikke er lovligt at møde op til træning, hvis der er tegn på sygdom (hoster, feber, snot mm). Trænerne kan til enhver tid bede en gymnast om ikke at deltage i træningen, og anvise dem et sted, hvor de kan vente.

Såfremt en gymnast eller en person i omgangskredsen bliver testet positiv for corona, SKAL dette meldes med det samme til Vedbæk Gymnastikforening på formand@vedbaekgymnastik.dk og til den ansvarlige holdleder (der lige som altid skal modtage info om afbud):

FORÆLDER/BARN – holdansvarlig træner Anna Milton på anna.milton@hotmail.com

GYMLEG - holdansvarlig træner Natasha Kemp Danielsson på natasha@rihs.dk

SPRINGKIDS - holdansvarlig træner Claus Østergaard på clausoe@gmail.com

TALENT & ELITE – holdansvarlig træner & kontaktinfo fremgår af holdenes Facebook sider

SHAKE-IT-UP – holdansvarlig træner Marianne Manicus på zumba@vedbaekgymnastik.dk

FUNKTIONEL TRÆNING - holdansvarlig træner Liselotte Grønvald på liselotte@gronvald.dk

Gymnasten må IKKE møde op til træning før 2 dage efter alle symptomer er væk eller når vedkommende er erklæret negativ i covid19-test.

ANTAL GYMNASTER PÅ HOLDENE

Vi har justeret antal gymnaster på vores hold, så det stemmer overens med Rudersdal Kommunes retningslinjer for hvor mange, der må være i Kommunens idrætshaller – der skal være minimum 4 m² pr. person.

ANKOMST OG AFHENTNING

ALLE gymnaster skal ankomme til træning umiddelbart før træningsstart – og kommer man lidt før, venter man uden for hallen indtil træningsstart.

Børnegymnaster skal så vidt muligt afleveres og hentes udenfor hallen. Vi opfordrer til at én forælder afleverer og henter flere børn.

Til de første træninger vil der inden GYMLEG & SPRINGKIDS hold stå trænere udenfor hallen til at tage imod gymnasterne og sende dem ind til deres trænere i hallen. Når træningen er slut, følges gymnasterne igen ud foran indgangen til Vedbækhallen, hvor I skal stå klar til at hente dem. Der vil stå en træner til sidste barn er hentet.

OMKLÆDNING

Omklædningsrum må ikke benyttes - ALLE gymnaster skal derfor møde omklædt hjemmefra.

HÅNDVASK & HÅNSPRIT

ALLE gymnaster på alle hold skal spritte hænder af/vaske hænder – så vidt muligt hjemmefra - umiddelbart inden træningen starter. Gymnasterne skal derudover medbringe egen håndsprit.

Gymnaster på TALENT hold og ELITE hold skal derudover spritte hænder af/vaske hænder flere gange i løbet af træningen – dette ifølge nærmere instruktion fra deres trænere.

RENGØRING AF HAL OG REDSKABER

Rudersdal Kommune sørger for den fornødne – og ekstra - rengøring af hallen og Vedbæk Gymnastikforening for at de anvendte redskaber rengøres/sprittes før og efter brug af de enkelte hold.

FORÆLDRE I HALLEN

Vi henstiller til, at forældre ikke opholder sig unødigt i hallen, så vi undgår for mange personer samlet.

Det er selvfølgelig første prioritet, at børnene får en tryk start på gymnastikholdene, så hvis et barn har et særligt behov for at en forælder er til stede, kan dette aftales med træneren.

På MOR/FAR BARN hold er de deltagende forældre selvfølgelig med i hallen.

SPØRGSMÅL – TØV IKKE!

Hvis du har spørgsmål til retningslinjerne, er du meget velkommen til at kontakte Vedbæk Gymnastikforening på formand@vedbaekgymnastik.dk.

Velkommen tilbage til gymnastik – vi og trænerne har glædet os meget til at se jer!

Med venlig hilsen

Bestyrelsen

Vedbæk Gymnastikforening