



# EGEVOLDENS IDRÆTS CLUB, GYMNASTIKAFDELING

www.eic-gymnastik.dk



## Velkommen til Frydenhøjhallen og Avedøre Idrætscenter – hvor EIC Gymnastik udøver sine aktiviteter

Hermed *corona-retningslinjer*, der **SKAL** følges.

Har du spørgsmål til nedenstående, er du velkommen til at kontakte kontaktpersonen for holdet.

Der kan være særlige retningslinjer for de enkelte holds brug af redskaber og måtter. Det vil blive fortalt af instruktørerne.

### Omklædning:

Alle **SKAL** møde omklædte til træningen, da omklædningsrummene ikke må benyttes til omklædning/badning. Overtøj og tasker tages med ind i salene og sættes der, hvor instruktøren anviser. Fyldte vandflasker **SKAL** medbringes hjemmefra.

Toiletterne kan benyttes, men det er vigtigt at huske at vaske hænder og spritte hænderne igen, når du går ind i salen igen.

### Mødetidspunkt:

**Du må tidligst komme 5 minutter før træningen starter.** Du venter i omklædningsrummet, indtil holdet bliver afhentet af instruktøren.

Når træningen er afsluttet, **skal halanlægget straks forlades**, så næste hold kan komme ind til træning.

**HUSK**, at børnene får tisset af, inden de kommer ind i salen.

### Til forældre:

Vi henstiller til, at forældre ikke tager ophold på gangene ved gymnastiksalene.

### For at komme til og fra salene skal følgende regler overholdes:

#### Skal du til træning i sal 2:

Gå ind ad hoveddøren, og følg gangen til venstre. Du finder omklædningsrummene på højre hånd. Gå til det bagerste dame- eller herreomklædningsrum. Gå ind i omklædningsrummet og afvent, at instruktøren kalder holdet ind.

**HUSK**, at holde afstand god afstand. Hvis der er mange i omklædningsrummet, må der ventes ude på den gang, du er kommet ind ad. Du **må ikke gå** ud på gangen til gymnastiksalene, før instruktøren siger til.

Når I kommer ind i gymnastiksalen, vil der stå håndsprit lige indenfor døren, som både børn og voksne skal bruge. Dette gælder også forældre, der følger ind i gymnastiksalen.

Forældrene skal forlade salen, når instruktøren beder om det - dog undtaget forældre/barnhold.

Det er **vigtigt**, at du følger instruktørens instruktion, når du er i salen.

Hvis der bruges redskaber, vil instruktøren ind imellem bede om, at der bliver sprittet af.

Når træningen er slut, **skal du forlade salen** ved at gå til venstre op imod glasdøren, og forlade halanlægget. Tag hensyn og hold afstand, hvis der er gymnaster på vej ind i sal 1.

Hænderne skal sprittes af, inden du forlader salen.

#### Skal du træne i sal 1:

Gå ind ad hoveddøren, og følg gangen til venstre. Du finder omklædningsrummene på højre hånd. Gå til det første dame- eller herreomklædningsrum. Gå ind i omklædningsrummet og afvent, at instruktøren kalder holdet ind.



# EGEVOLDENS IDRÆTS CLUB, GYMNASTIKAFDELING

[www.eic-gymnastik.dk](http://www.eic-gymnastik.dk)



**HUSK** at holde afstand god afstand. Hvis der er mange i omklædningsrummet, må der ventes ude på den gang, du er kommet ind ad. Du **må ikke gå** ud på gangen til gymnastiksalene, før instruktøren siger til. Når I kommer ind i gymnastiksalen, vil der stå håndsprit lige indenfor døren, som både børn og voksne skal bruge. Dette gælder også forældre, der følger ind i gymnastiksalen.

Forældrene skal forlade salen, når instruktøren beder om det - dog undtaget forældre/barnhold.

Det er **vigtigt**, at du følger instruktørens instruktion, når du er i salen.

Hvis der bruges redskaber, vil instruktøren ind imellem bede om, at der bliver sprittet af.

Når træningen er slut, **skal du forlade salen** ved at gå ud ad døren tættest på hovedindgangen og forlade halanlægget. Tag hensyn og hold afstand.

Hænderne skal sprittes af, inden du forlader salen.

## **Skal du træne i hallen:**

Gå straks ind i hallen, når du kommer – tidligst 5 minutter før start. Du må ikke tage ophold på gangarealerne.

Du forlader hallen ved at gå ud samme vej, som du kom ind. Tag hensyn og hold afstand.

Der skal sprittes hænder, når du ankommer til hallen, og når du forlader den igen.

Hvis forældrene vil sidde på stolene, **skal de blive siddende**, og må ikke gå ned på halgulvet. De skal ligeledes spritte hænder, når de kommer og går.

Følg instruktøernes instruktion vedr. brug af sjippetovene.

## **Avedøre Idrætscenter:**

Gå ind i centret via hoveddøren. Gå til venstre hen til den bagerste trappe. Gå ned ad trappen, gå lige til højre og et par trin op og ind ad døren. Der står håndsprit lige inden for døren. Gå straks ind i salen.

Når træningen er slut, forlades salen og centret samme vej, som du kom ind.

Vi følger reglerne, som kommunen har sat for brugen af Avedøre Idrætscenter.

## **Afspritning af redskaber:**

Der er indkøbt særligt afsprittingsudstyr til springredskaber og håndredskaber.

Stofredskaber, der ikke kan afsprittes må kun benyttes af forældre/barnholdene. Instruktørerne koordinerer brugen, således at der går minimum 48 timer imellem holdenes brug.

## **Brug af de røde måtter:**

Vi henstiller til, at du selv medbringer en måtte til træning. Disse kan købes til rimelig pris i fx Flying Tiger, Jysk eller andre steder. Hvis du ønsker at bruge vores måtter, skal du medbringe et lagen, der dækker hele måtten.

## **Ved sygdom:**

- **Du må ikke komme til træning, hvis du udviser symptomer på COVID-19.** Børn og voksne vil blive bedt om at gå hjem igen ved feber, hoste, ondt i halsen eller andre symptomer.
- Er der personer i dine nære kontakter, der har COVID-19, må du ikke komme til træning (se Sundhedsstyrelsens anvisninger angående nære kontakter).
- Bliver et medlem konstateret smittet med COVID-19, så skal bestyrelsen kontaktes, således at vi kan informere andre, der har været i kontakt med dette medlem.