



## Lillerød Gymnastik

### Corona retningslinjer 2020/2021 – Lillerødhallerne hal 3

#### Udøvere

- Hvis du føler dig utilpas eller sløj – **BLIV HJEMME.**
- Hvis du bliver testet positiv for Coronavirus, skal foreningen have besked på **[lif.gymnastik@gmail.com](mailto:lif.gymnastik@gmail.com)**, så vi kan informere personer, du har været i kontakt med.
- Vi sørger for, at de lokaler vi træner i, er store nok til at efterleve sundhedsstyrelsens retningslinjer.
- Respektér og efterlev de specifikke anvisninger fra foreningen og din instruktør.
- For at undgå at for mange personer forsamles eller støder på hinanden, når hold starter og slutter, har vi lavet indgangs- og udgangsprocedurer for alle undervisningsstederne. Disse er specificeret herunder. **SØRG FOR AT FØLGE DEM!**
- **Ankom så tæt på aktivitetstidspunktet som muligt.**
- Der må ikke gives hånd eller krammes ved ankomst (ej heller under eller efter træning).
- Ankom gerne omklædt og undgå brug af omklædningsrummene og bad. Benytter du alligevel disse faciliteter, skal retningslinjerne som fremgår på stedet efterleves.
- **Vent udendørs til din instruktør henter holdet.** I tilfælde af dårligt vejr kan der ventes indendørs i fællesområderne. Men undgå at forsamles og blokere gangene.
- Dine hænder skal afsprittes eller vaskes før du går ind i hallen.
- Husk god hygiejne før, under og efter træning.
- Hold 2 meters afstand og undgå så vidt muligt fysisk kontakt med andre deltagere.
- Forældre til børn og unge skal blive udenfor hal 3 (medmindre de vil hjælpe med rengøring af redskaberne efter endt træning når instruktørerne spørger om hjælp).
- Du vil efter endt træning blive lukket ud på græsplænen foran hallerne af nødudgangen mellem bordtennishallen og caféen. Brug derfor ikke hovedindgangen når du skal hjem!

Lillerød Gymnastiks bestyrelse

Lillerød august 2020