



## Kære instruktører

Nedenfor finder I de hygiejniske retningslinjer fra KLG Gymnastik. Disse skal være med til at sikre, at vi undgår unødvendig smitterisiko i forbindelse med træning.

## Før træning

- I gymnastiksalen på Højgårdsskolen må der være max 55 personer.
- Omklædning samt opfyldning af drikkedunke skal så vidt muligt foregå hjemmefra, så alt unødvendig ophold i omklædningsrummet undgås.
- Husk at føre protokol over, hvem der deltager i træningen af hensyn til smittesporing.
- Sørg for at stille håndsprit-stationen frem inden træningen påbegyndes.

## Under træning

- Afstandskravet på 2 meter skal, så vidt det er muligt, holdes under træningen. Dette gør sig også gældende i køen i forbindelse med spring.
- Når gymnasterne skal løbe, henstiller vi til, at de løber i samme retning.
- Minimer aktiviteter hvor gymnasterne skal stå ansigt til ansigt med hinanden inden for afstandskravet på de 2 meter.
- Minimer brugen af håndredskaber. Ved brug af håndredskaber skal de rengøres grundigt før og efter brug.
- Der må gerne laves redskabsbaner, hvor gymnasterne løber rundt.
- Gymnasterne kan afspritte hænder under træning efter behov.

## Rengøring af redskaber

- Der er indkøbt specialrengøring fra PE redskaber til at rengøre alle springredskaber. Der må ikke benyttes sprit til rengøring af redskaberne.
- Vejledning vedr. rengøring af redskaber findes på [www.klg-gymnastik.dk](http://www.klg-gymnastik.dk) under instruktørsiden. Sørg for at se dem inden 1. træning, så du har 100% styr på, hvordan rengøring skal foretages.
- **ALLE** springredskaber skal **INDEN** træning rengøres med specialrengøringen fra PE Redskaber. Vi gør det inden træningen for at være sikre på, at de er helt rene uafhængigt af, hvem der har brugt redskaberne før os.
- Arranger gerne et par forældre til at hjælpe med at afvaske redskaber, hvis det gør det nemmere for jer.
- Håndredskaber rengøres med desinficerende middel samt servietter, som findes i det aflåste skab i omklædningsrummet.
- Bestyrelsen i KLG Gymnastik følger udviklingen af smitte i vores lokalområde tæt, og vil om nødvendigt komme med yderligere tiltag.
- Spørgsmål til denne handleplan kan stilles til bestyrelsesformand Maria Reuther på 40621450 eller [info@klg-gymnastik.dk](mailto:info@klg-gymnastik.dk)

## Bestyrelsen i KLG Gymnastik

