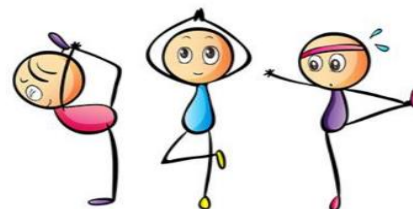




## COVID-19 retningslinjer for gymnaster i RIF gym

*Velkommen til gymnastik, som bliver en smule anderledes end vanligt, men stadig med en masse gode træninger. Vi følger sundhedsmyndighedernes anbefalinger i forhold til COVID-19*



- Du skal være omklædt hjemmefra. Der vil være begrænset adgang til bruseforhold, så vi anbefaler du bader hjemme
- For Gymnastikhuset vil der være ændret adgang: Indgang forgår gennem døren ved siden af gymnastikhuset bagom hallen. Udgang bliver den forreste dør i hallen. Sørg for at give hinanden god plads
- For resterende haller og sale: indgang og udgang via samme dør. Sørg for at give hinanden god plads
- Du må kun opholde dig i hallen/salen hvis du er gymnast og indenfor din træningstid
- Forældre bedes aflevere og hente jeres børn udenfor indgangen til træningsfaciliteten. Det er ikke tilladt at gå med ind.
- Når du ankommer eller forlader hallen/salen, vil der være håndsprit som skal bruges hver gang
- Sæt dine ting med god afstand til de andre (min. 1 meter), også selvom i kender hinanden
- Selvom det er dejligt at se sine gymnastikvenner, så anbefaler vi I holder god afstand og giver hinanden et Corona vink 😊
- Instruktørerne vil instruere dig i, hvor du må bevæge dig i hallen/salen og hvordan du løbende i træningen skal spritte / vaske hænder
- **I tilfælde af smitte og positiv test, kontakt hurtigst muligt din instruktør**

**Husk**, at overholde reglerne, for ellers kan den ansvarlige træner sende dig hjem

