

Uppdaterad information om Corona inför Våren 2021

Vi fortsätter att läsa all information som kommer från Folkhälsomyndigheten, regeringen och Malmö Stad, samt Riksidrottsförbundet och Gymnastikförbundet. Idrotten har öppnat upp igen men aktiviteterna behöver anpassas för att minimera riskerna för smittspridning. När den rådande situationen förändras så kommer beslut och rekommendationer att förändras och då meddelas ni om vad som gäller.

Inför våren kommer vi göra följande anpassningar för att minska smittspridningen av Corona (*förtydligande följer*). Vad som gäller för varje hall kommer längre ner:

1. **Inga** vårdnadshavare i hallen.
2. Samtliga gymnaster och tränare tvättar händerna innan och efter träning samt innan och efter fruktpaus
3. Är du sjuk stannar du hemma, gäller både gymnast och tränare
4. Dela inte vattenflaska eller frukt
5. Omklädningsrummen ska inte användas, kom ombytt
6. Håll närkontakt till det minimala
7. Håll avstånd vid eventuell köbildning
8. Varje lag ska delas upp i grupper om MAX 8 personer
9. Genomför träningen i grupper av stationer
10. Håll avståndet mellan stationer

1. Inga vårdnadshavare/anhöriga är tillåtna i hallen. Ledare för truppen tar emot gymnasterna utanför hallen innan träningen och efter träningen hämtar vårdnadshavarna gymnasterna på samma plats. Informera vårdnadshavarna om detta inför terminsstart. Informera vårdnadshavarna att inte komma för tidigt till hallen då de inte blir insläppta förrän träningen startar. Be dem gärna vänta i bilarna.

2. Innan träningen startar ska samtliga ledare och gymnaster tvätta händerna. Detta gäller även när träningen avbryts för fruktpaus, efter att pausen är avslutad samt när ni har avslutat träningen. Händerna ska även spritas innan/efter träning och innan/efter fruktpaus. Föreningen står för handsprit.

3. Naturligtvis stannar så väl gymnaster som ledare hemma om de är sjuka. Detta gäller även vid milda symptom. Om en gymnast eller ledare bor tillsammans med någon som är sjuk ska man också stanna hemma från träningen, tills alla i hushållet har tillfrisknat. Skulle någon insjukna under träningen ska de ringas hem omedelbart. Man ska ha varit symptomfri i 48 timmar ELLER avvakta 7 dagar efter första symptomet innan man deltar på träningen igen. Informera vårdnadshavarna om detta inför terminsstart.

4. Samtliga deltagare har sin egen vattenflaska och delar/lånar inte ut till någon. Detsamma gäller för frukt, ingen delar/smakar frukt av varandra. Under pausen ska gymnasterna hålla minst 1 m mellan varandra. Fruktpaus sker i den egna gruppen.

5. Folkhälsomyndigheten skriver ”undvik gemensamma omklädningsrum”. Därmed ska inga omklädningsrum ska användas (undantag Hyllie eftersom det är ingång till hallen) förutom när gymnasterna behöver använda toalett. Detta för att inte samla många personer i litet utrymme och för att de lättare ska kunna hålla avstånd. Ombyte sker därför hemma innan träning.

6. Håll närkontakt till det minimala eftersom det fortfarande finns en smittorisk. Bryt ner övningarna på olika stationer så pass inte behövs och passa enbart när det finns risk för fara för gymnasten, ex vid fall eller snedtramp.

7. Undvik köbildning genom ex. många stationer. Om köbildning är oundvikligt se till att gymnasterna håller avstånd till varandra. Använd gärna rockringar, hopprep eller andra hjälpmedel för att märka ut var gymnasterna ska stå. Dock ska träningen planeras så att köbildning inte ska uppstå.

8. Varje lag ska genomföra träningen i mindre grupper om max 8 gymnaster. Dessa grupper ska vara samma på **varje** träning. Detta för att minimera antalet kontakter gymnasterna har under träningen. Om ditt lag består av 24 gymnaster ska de alltså delas upp i 3 grupper á 8 gymnaster eller 4 grupper á 6 gymnaster. Är man 30 gymnaster delas gymnasterna upp i 4 grupper á 7–8 i varje eller 5 grupper á 6 gymnaster. Tänk dock på inte har fler grupper än övningar ni kör (se punkt 9).

9. För att minimera kontakten gymnasterna emellan ska träningen delas upp i olika grupper av övningar. Övningarna ska **inte** kräva pass av tränare. Exempelvis för ett tumblingpass delas träningen upp i 4 övningar: handstående, rondat, styrka och upphopp. Varje övning ska bestå av **minst** 4 stationer för att undvika köbildning. Varje grupp á 1–8 gymnaster delas upp på de olika övningarna och kör de stationerna en förutbestämd tid (ex 10 minuter). Redskapen torkas sedan av och grupperna byter övning/moment. Tränarna behöver inte byta tillsammans med grupperna.

Exempel

Grupp 1 startar på handstående.

Grupp 2 startar på rondat.

Grupp 3 startar på styrka.

Grupp 4 startar på upphopp.

Varje grupp kör 10 minuter på sina stationer innan det är byte.

10. När ni bygger stationerna tänk på att varje station ska ha minst 1,5 meter mellan sig för att undvika trängsel. Varje grupp av stationer ska sedan ha minst 5 meter mellan sig. Alltså ska det vara 1,5 meter mellan alla rondat-stationer och sedan 5 meters avstånd till handståendestationerna. Detta för att gymnasterna inte ska riskera att stöta ihop med varandra.

Om du som gymnast insjuknar inom 24h efter avslutad träning och sedan testar positivt för Corona ska det meddelas till din tränare så de kan informera styrelsen. Detta för att vi ska kunna meddela de som varit i hallen samtidigt. Ledarnas kontaktuppgifter hittar ni på [hemsidan](#).

KIRSEBERG (maxantal i hallen: 80 pers.)

- Ett lag per sida – väggen är alltid nere
- Behövs redskap från andra sidan går en ledare tillsammans med en grupp gymnaster för att hämta redskapet. Var noga med att inte störa den gruppen som har träning där och blanda inte gymnasterna i de olika lagen.
- Endast ett redskap får hämtas åt gången, det vill säga endast ett par gymnaster i redskapsrummet åt gången. När de har lämnat redskapsrummet kan nästa grupp gå in. Var noga med att inte blanda gymnasterna i de olika lagen.
- Vill man använda tumbling bygger man det så väggen kan hissas ner
- Desinficera ALLTID redskapen när gymnasterna slutat köra. Byt inte redskap, varken inom gruppen eller med annat lag utan att först torka av det.
- Paus sker ENDAST på läktaren (inte i omklädningsrum eller i café) och på den sidan gruppen tränar på. Gymnasterna har minst 1 m avstånd mellan varandra när de sitter på läktaren.
- 1 lag åt gången går in. Ledarna hämtar gymnasterna utanför. Ropa på ett lag åt gången som går in, andra laget avvaktar tills de är inne och på läktaren. Gymnasterna går inte själva in i hallen utan blir hämtade av tränarna. Tips är att de väntar i bilarna eller håller minst 1 meters avstånd.
- 1 lag åt gången lämnar hallen. Ledarna i de olika lagen bestämmer vem som går först, hitta ett system som fungerar tillsammans. Hjälp gymnasterna att hålla avstånd så att det inte uppstår trängsel.
- Sprita (ytdesinfektion) ALLA redskap innan och efter användning. Sprita (handsprit) även barnens händer innan och efter träning.

RÖNNEN (maxantal i hallen: 80 pers.)

- Ett lag per sida – väggen är alltid nere
- Behövs redskap från andra sidan går en ledare tillsammans med en grupp gymnaster för att hämta redskapet. Var noga med att inte störa den gruppen som har träning där och blanda inte gymnasterna i de olika lagen.
- Endast ett redskap får hämtas åt gången, det vill säga endast ett par gymnaster i redskapsrummet åt gången. När de har lämnat redskapsrummet kan nästa grupp gå in. Var noga med att inte blanda gymnasterna i de olika lagen.
- Desinficera ALLTID redskapen när gymnasterna slutat köra. Byt inte redskap, varken inom gruppen eller med annat lag utan att först torka av det.
- Paus sker ENDAST i träningshallen, längst med väggen (inte i omklädningsrum eller i café) och på den sidan gruppen tränar på. Gymnasterna har minst 1 m avstånd mellan varandra när de sitter i hallen. Städa efter er!
- Lagen använder vars en ingång. Det laget som använder vänster sida går in i vänster ingång och tvärtom. Gymnasterna går inte själva in i hallen utan blir hämtade av tränarna. Tips är att de väntar i bilarna eller håller 1 meters avstånd.
- Laget lämnar hallen genom samma dörr som man kom in genom. Hjälpt gymnasterna att hålla avstånd så att det inte blir trängsel. De går sedan direkt till sina bilar. Gymnaster vars föräldrar inte kommit väntar med avstånd mellan varandra.
- Sprita (ytdeinfektion) ALLA redskap innan och efter användning. Sprita (handsprit) även barnens händer innan och efter träning samt innan och efter paus.

HYLLIE (maxantal i hallen: 90 pers.)

- Ett lag per sida – varannan vecka använder man groparna och varannan vecka bygger man stationer på den ”tomma” sidan. Den veckan man har groparna har man tumbling, den andra veckan har man airtrack.
- Endast ett redskap får hämtas åt gången, det vill säga endast ett par gymnaster i redskapsrummet åt gången. När de har lämnat redskapsrummet kan nästa grupp gå in. Var noga med att inte blanda gymnasterna i de olika lagen.
- Desinficera ALLTID redskapen när gymnasterna slutat köra. Byt inte redskap, varken inom gruppen eller med annat lag utan att först torka av det.
- Paus sker endast längst med väggen i hallen (inte i omklädningsrum eller i korridoren) och på den sidan gruppen tränar på. Gymnasterna har minst 1 m avstånd mellan varandra när de sitter längst med väggen. **Var noga med** att gymnasterna städar undan och torkar upp efter sig.
- 1 lag åt gången går in. Ledarna hämtar gymnasterna utanför. Ropa på ett lag åt gången som går in, andra laget avvaktar tills de är inne och i omklädningsrummen. Gymnasterna går inte själva in i hallen utan blir hämtade av tränarna.
- 1 lag åt gången lämnar hallen. Ledarna i de olika lagen bestämmer vem som går först, hitta ett system som fungerar tillsammans. Hjälpt gymnasterna att hålla avstånd så att det inte uppstår trängsel.
- Sprita (ytdesinfektion) ALLA redskap innan och efter användning. Sprita (handsprit) även barnens händer innan och efter träning.
- För att vi ska kunna hålla avståndet mellan lagen får samtliga lag endast köra med en ansatskloss på tumbling, samt att trampettansatsen inte sträcker sig förbi tumblingansatsen.

LIMHAMN (maxantal i hallen: 90 pers.)

- Ett lag per sida – väggen är alltid nere
- Behövs redskap från andra sidan går en ledare tillsammans med en grupp gymnaster för att hämta redskapet. Var noga med att inte störa den gruppen som har träning där och blanda inte gymnasterna i de olika lagen.
- Endast ett redskap får hämtas åt gången, det vill säga endast ett par gymnaster i redskapsrummet åt gången. När de har lämnat redskapsrummet kan nästa grupp gå in. Var noga med att inte blanda gymnasterna i de olika lagen.
- Desinficera ALLTID redskapen när gymnasterna slutat köra. Byt inte redskap, varken inom gruppen eller med annat lag utan att först torka av det.
- Paus sker endast längst med väggen i hallen (inte i omklädningsrum eller i korridoren) och på den sidan gruppen tränar på. Gymnasterna har minst 1 m avstånd mellan varandra när de sitter längst med väggen. **Var noga med** att gymnasterna städar undan och torkar upp efter sig.
- 1 lag åt gången går in. Ledarna hämtar gymnasterna utanför. Ropa på ett lag åt gången som går in, andra laget avvaktar tills de är inne och på läktaren. Gymnasterna går inte själva in i hallen utan blir hämtade av tränarna. Tips är att de väntar i bilarna eller håller minst 1 meters avstånd.
- 1 lag åt gången lämnar hallen. Ledarna i de olika lagen bestämmer vem som går först, hitta ett system som fungerar tillsammans. Hjälpt gymnasterna att hålla avstånd så att det inte uppstår trängsel.
- Sprita (ytdeinfektion) ALLA redskap innan och efter användning. Sprita (handsprit) även barnens händer innan och efter träning.

Rörsjö (maxantal i hallen: 28 pers.)

- Eftersom ni är ensamma i hallen har ni bara er själva att ta hänsyn till. Tänk dock på att det kan finnas annan idrottsträning i hallen bredvid. Ha det i åtanke när ni går in/ut ur hallen.
- Desinficera ALLTID redskapen när gymnasterna slutat köra. Byt inte redskap, varken inom gruppen eller med annat lag utan att först torka av det.
- Endast ett redskap får hämtas åt gången, det vill säga endast ett par gymnaster i redskapsrummet åt gången. När de har lämnat redskapsrummet kan nästa grupp gå in. Var noga med att inte blanda gymnasterna i de olika lagen.
- Paus sker endast längst med väggen i hallen (inte i omklädningsrum eller i korridoren) och på den sidan gruppen tränar på. Gymnasterna har minst 1 m avstånd mellan varandra när de sitter längst med väggen. **Var noga med** att gymnasterna städar undan och torkar upp efter sig.
- Sprita (ytdeinfektion) ALLA redskap innan och efter användning. Sprita (handsprit) även barnens händer innan och efter träning.