

RETNINGSLINJER IFM INDENDØRSTRÆNING:

- Indendørs idræt er tilladt for alle aldersgrupper – dog forventes kontaktsport at skulle begrænses til øvelser uden kropskontakt for voksne mellem 18 og 69 år.
- Der gælder et forsamlingsforbud på 25 personer. Både udøvere, trænere, dommere mv. tæller med i det samlede antal.
- Der er krav om coronapas for voksne udøvere fra 18 år og derover. Coronapas betyder:
 - Du er færdigvaccineret
 - Du har haft corona indenfor de seneste 14-180 dage
 - Du er testet negativ inden for de seneste 72 timer
- Alle skal benytte mundbind til og fra undervisning, såfremt man færdes indendørs (det gælder også ved toiletbesøg). Børn under 12 år er undtaget.
- Forældre må ikke opholde sig unødigt i haller/sale før/under/efter træning (der tages forbehold for forældre til børn med specielt behov.)
- Medlemmer og instruktører skal spritte hænder af inden de kan træde ind i træningslokalet (sal eller hal). Dette gælder også efter toiletbesøg og vandpauser.
- Det er vigtigt, at man holder afstand og undgår, at man klumper sammen. Der må ikke gives hånd eller krammes ved ankomst (ej heller under eller efter træning).
- Særligt for Farum Arena + Søndersøhallen
 - Hver hal/sal har egen indgang. Se oversigtskort nederst i dette dokument.
 - Man må kun benytte de toiletter der er tildelt den enkelte hal/sal
 - **Søndersø**
 - Springhallen benytter toiletter ved mødelokaler
 - Spejlsalen benytter toiletter på 1. sal
 - **Farum Arena**
 - Hal 1 benytter toiletter i mellemgangen (kælder)
 - Hal 3 benytter toiletter ved siden af håndboldkøkken
 - Hal 4 benytter toiletter i gangen med kontorer

Husk drikkedunk – det er ikke tilladt at drikke direkte fra vandhanerne.

RETNINGSLINJER IFM UDENDØRSTRÆNING:

- Udendørs idræt har et forsamlingsforbud på max 75 personer (følger de generelle regler for forsamlingsloft).
- Forsamlingsforbuddet på 75 personer udendørs omfatter alene personer, som er en del af aktiviteten som udøvere, trænere, dommere mv.

HÅNDREDSKABER / MÅTTER

- Såfremt der skal bruges et redskab, såsom elastikker, bold e.lign. vil Farum Gymnastikforening opfordre det enkelte medlem til selv at medbringe dette. Hvis dette ikke er muligt, kan man låne af Farum Gymnastikforening mod at det afsprittes eller vaskes med vand og sæbe efter brug. Senest ved afslutning af træningstime.
- Såfremt der skal bruges måtter eller andre svedabsorberende redskaber skal medlemmerne selv medbringe dette. Farum Gymnastikforening stiller ikke disse til rådighed.

ØVRIGE REDSKABER

Der benyttes kun redskaber, hvor det er muligt at desinficere efter hver træning med overfladesprit. Fiberbane, rytme gulv og gulvtæpper kan benyttes, men kræver at medlemmerne benytter håndsprit inden session på pågældende redskab.

GENERELLE CORONA RETNINGSLINJER & ANBEFALINGER:

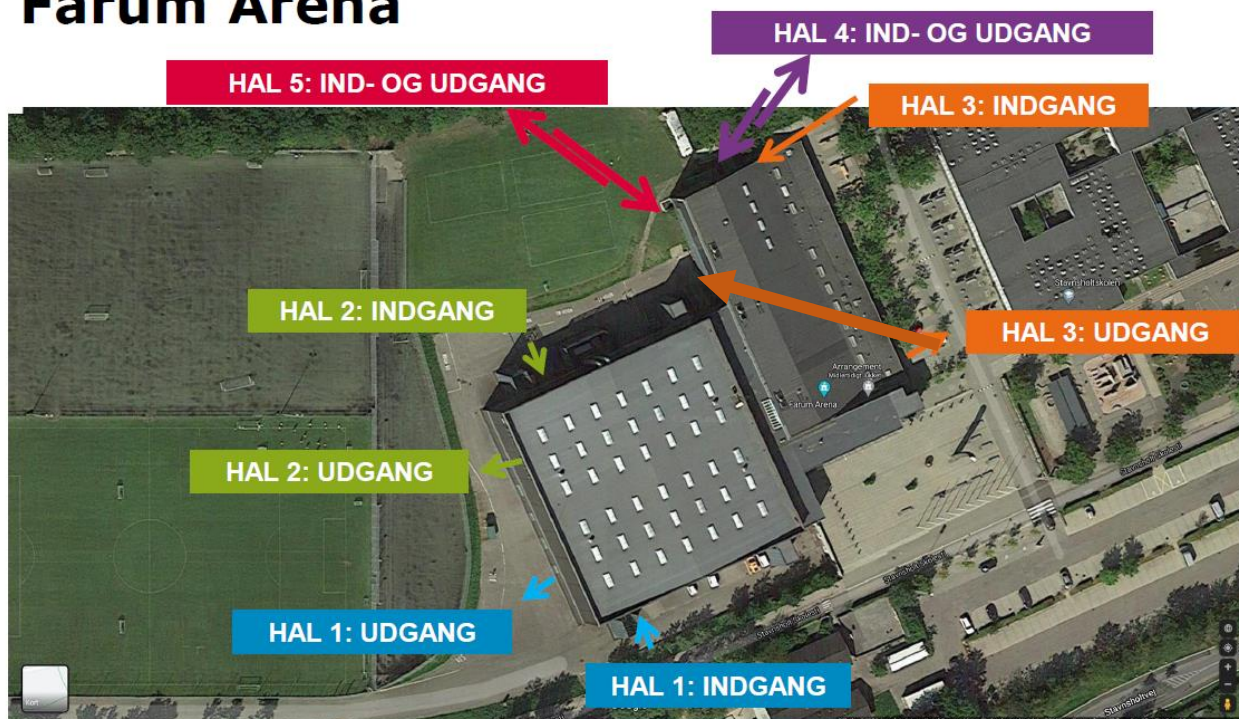
- Man skal holde sig hjemme, hvis man har symptomer som for eksempel feber, hoste eller muskelømhed – og gå straks hjem selv ved milde symptomer
- Har du været udsat for mulig smitte (eksempelvis hvis man er sendt hjem fra skole pga. en smittet i klassen og vurderet som "nær kontakt"), må man først komme til træning, når sundhedsmyndighedernes anvisninger siger at man kan komme i skole/arbejde igen.
- Man skal holde en afstand på 2 meter til andre personer (under fysisk aktivitet, derudover er det 1 meters afstand)
- Man skal være særlig opmærksom på håndhygiejne – brug håndsprit, hvis der ikke er mulighed for at vaske hænder med vand og sæbe
- Host eller nys sker i albuen eller i et papirlommetørklæde
- Ingen kram eller give hånd
- Download Smittestop-app

RETNINGSLINJER:

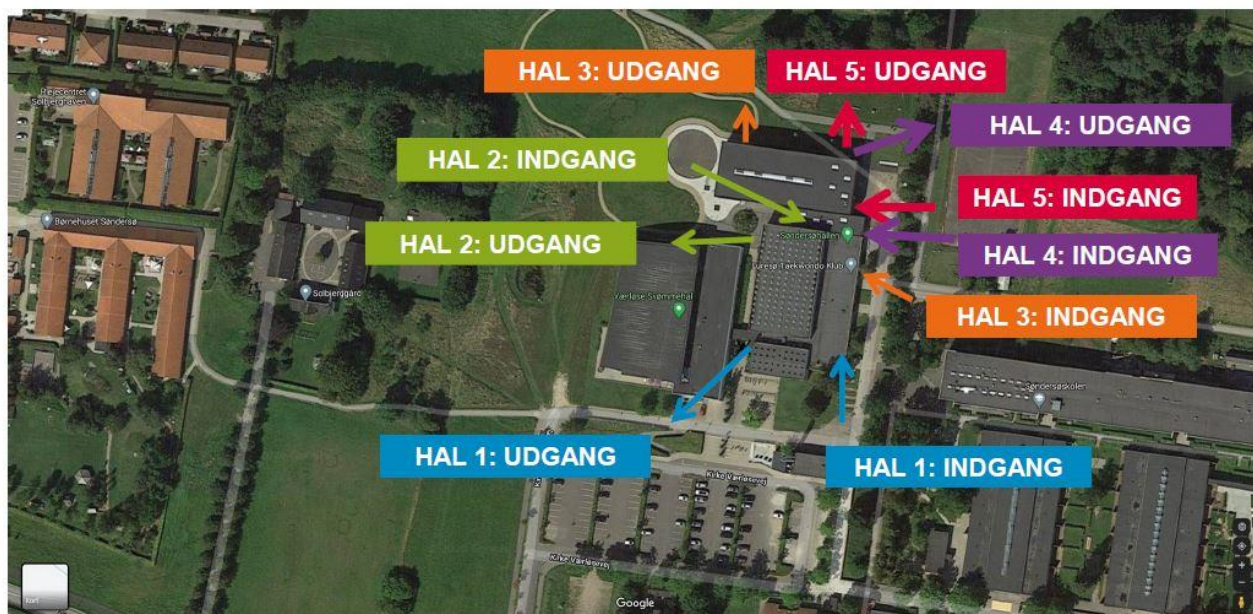
I forbindelse med covid-19 følger vi retningslinjerne fra DIF, DGI og GymDanmark.

Link til Generelle retningslinjer opsummeret af DIF: <https://www.dif.dk/da/forening/raad-og-viden-om-idraetsudvikling/corona>

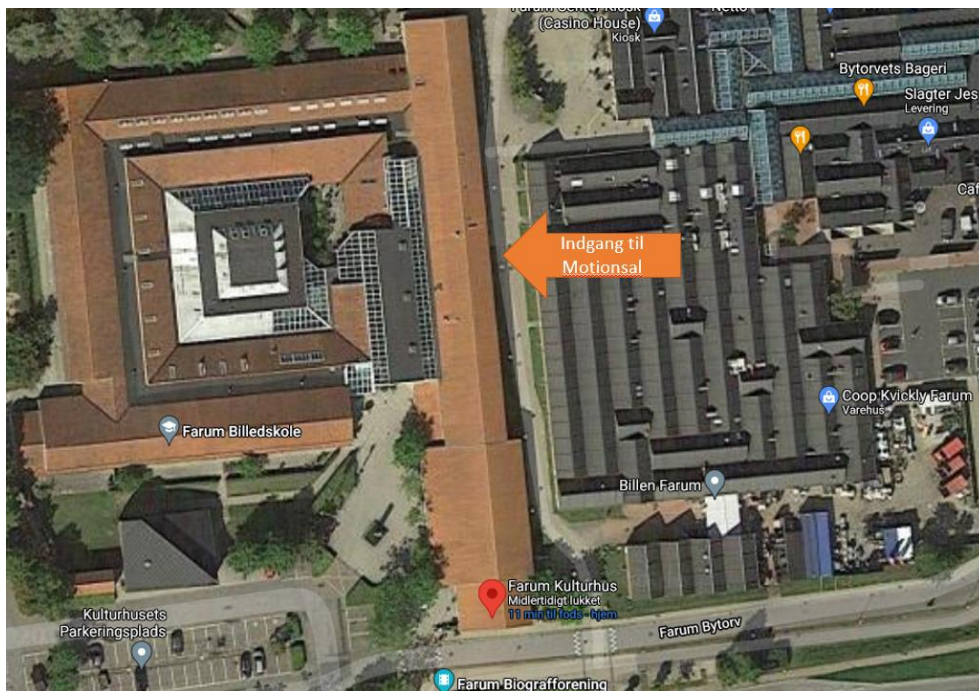
Farum Arena



Oversigt over ind- og udgange i Søndersøhallen



Farum Kulturhus



SUNDHEDSSTYRELSEN corona | covid-19

Ny coronavirus Beskyt dig selv og andre

Ny coronavirus spredt sig typisk på steder med mange mennesker bl.a. via håndtryk og små dråber fra hoste og nys. Beskyt dig selv og andre med disse gode råd.

Vask dine hænder tit eller brug håndsprit

Host eller nys i dit ærme – ikke dine hænder

Undgå håndtryk, kindkys og kram – begræns den fysiske kontakt

Vær opmærksom på rengøring – både hjemme og på arbejdspladsen

Hold afstand – bed andre tage hensyn

coronasmitte.dk sst.dk/corona

SUNDHEDSMINISTERIET POLITI

Her skal du vise coronapas

Med coronapasset skal du dokumentere ét af disse krav:

- Du er færdigvaccineret
- Du har haft corona inden for de seneste 14-180 dage
- Du er testet negativ inden for de seneste 72 timer

Husk også at vise ID. Følger du ikke retningslinjerne, kan du blive bortvist. Find dit coronapas på bl.a. Sundhed.dk eller i appen MinSundhed.

Spørgsmål om coronapas: Ring 70 20 02 33 eller besøg coronasmitte.dk, hvor du også kan læse om andre former for dokumentation.

coronasmitte.dk corona | covid-19