

Kære medlemmer i Silkeborg Gymnastikforening,

Velkommen til en ny sæson i Silkeborg Gymnastikforening. Da vi i år skal tage ekstra hensyn til hinanden skal have fokus på hygiejne og rengøring ifm. træningen.

Derfor beder vi jer om at overholde nedenstående retningslinjer:

- Mød til tiden – men helst ikke for tidligt eller for sent.
- Kig efter IND- og UD-skiltene og benyt kun de tildelte omklædningsrum.
- Ankom, så vidt muligt, omklædt til træning og forlad træningsstedet straks efter træning.
- Sølystskolen og Sydbyhallerne: Vent på gangen til dit hold starter.
- På forælder-barn-holdene og søskende-holdet henstiller vi til at der kommer **kun én forælder** med til træning.
- Hvis du har været til træning og efterfølgende bliver konstateret smittet med covid-19, kontakt foreningen hurtigst muligt, så vi kan kontakte resten af holdet.

- Husk god håndhygiejne før, under og efter træningen. Der står håndsprit ved indgangen og der er håndvaske i omklædningsrummene.
- Husk at søskende, forældre og andet godtfolk ikke må komme med til træning. Er dette ikke muligt grundet alder eller andet, må de sidde i omklædningsrummet.
- Husk at blive hjemme ved alle symptomer på sygdom.
- Husk at holde afstand i de situationer, hvor det er muligt, fx i omklædningsrummene, ved ind- og udgang mm.
- Voksenhold: du må gerne bruge næse-mund-bind til træning.

I Silkeborg Gymnastikforening arbejder trænerne efter disse retningslinjer:

- Vask af redskaber med sæbe før hver træning.
- Hyppig håndvask og brug af håndsprit før, under og efter træningen.
- Aflysning af træning ved tegn på sygdom hos instruktøren.
- Undgå alt unødvendig fysisk kontakt.
- Dokumentation på fremmøde til hver træning. Navn, telefon og mailadresse af deltager noteres ved prøvetræninger.

Vi skal huske at passe rigtig godt på hinanden og glæder os til en ny sæson!

Mvh

Inger K. Nielsen

Formand Silkeborg Gymnastikforening