

## Sæsonopstart - Retningslinjer, Seniorhold

8/26/20 7:07 PM

From: Åbyhøj IF - Gymnastik <info@aaifgym.dk>

To: klaus@aaifgym.dk

Træning for alle



### Kære Klaus Dahlerup Djernes

Det er vigtigt, at du gennemlæser hele denne mail. Vi ved den er lang, men uden din hjælp til at overholde retningslinjerne, kan vi slet ikke afvikle gymnastiksæsonen.

Du modtager denne mail, da du er tilmeldt et af foreningens hold. Du modtog en mail den 11. august og vi har nu nyt om sæsonopstart i en tid med COVID-19.

Vi har i bestyrelsen deltaget i webinarer med DGI Gymnastik og DGI Seniorer, samt detaljeret gennemgået kulturministeriets- og sundhedsstyrelsens retningslinjer - det er på den baggrund vi har udfærdiget retningslinjerne for Aabyhøj IF Gymnastik. Holdningerne er mange til hvordan, hvornår og hvorfor vi skal starte sæsonen og derfor vi har valgt den mest lige vej - vi overholder retningslinjerne, hverken mere eller mindre. Det giver forhåbentlig tryghed for alle, både medlemmer og frivillige - samtidig med vi ikke kommer i utakt med det øvrige foreningsliv.

Bestyrelsen har valgt, at der udsendes forskellige informationsmails til følgende grupper:

- Småbørnshold (0-5 år)
- Børn, junior og voksenhold (6-65 år)
- Seniorhold (65+år)

*Dette gør vi for målrette informationerne bedst muligt - der vil dog være noget der er relevant for nogen, men ikke for andre.*

### **Denne modtager du, da du er tilmeldt et Seniorhold i Aabyhøj IF Gymnastik**

*(et hold hvor størstedelen af deltagerne er over 70år)*

Vi håber på forståelse for, at denne situation er ny for os. Vi tror ikke, at vi kommer igennem så markante ændringer i vores rammer, uden at vi begår fejl og blive klogere undervejs.

Vores hold er forskellige og netop derfor bliver denne information også overordnet. Vi vil efterlade plads til, at instruktørerne efterfølgende præciserer hold-specifikke detaljer.

Flere af vores seniorhold har fast eller indimellem haft sang og fælles kaffe. Sang kræver iflg. retningslinjerne også 2 meters afstand. Og da størstedelen af delgerne på holdet er 70 år+ og dermed defineret som en særlig risikogruppe, vil det også være påkrævet med 2 meters afstand

i forbindelse med stillesiddende aktiviteter som fx fælles-kaffe. Det vil være op til instruktører hvorvidt disse ting gennemføres, eller midlertidigt pauses grundet restriktionerne.

Vi har sikret at alle vores træningsfaciliteter er store nok, så der er max en person pr. 4 m<sup>2</sup> - dermed er der plads til at holde 2 meters afstand.

**Herunder er oplistet en række retningslinjer, vil vil bede dig som medlem forholde dig til, forud for første træning:**

- 1) Omklædning skal så vidt muligt foregå hjemmefra.
- 2) Undlad at medbringe unødvendige ejendele, da opbevaringsmulighederne er mere begrænsede en vanligt. Alle skal medbringe en taske/pose, hvor alle løse ejendele samles i under træning.
- 3) Træningstiderne forkortes med ca. 10-15 minutter, så der er tid til rengøring efterfølgende.
- 4) Der skal holdes 2 meters afstand mellem deltagerne.
- 5) Fysisk kontakt mellem deltagerne skal, hvor det er muligt, undgås.
- 6) Vi tilstræber at på hinanden følgende hold ikke passerer hinanden i døren/omklædningsrummet, hvorfor følgende skal overholdes:
  - Fremmøde anbefales maksimalt 5 minutter før træningsstart. Hold afstand.
  - Gammelgårdsskolen: Der vil være låst til omklædningsrummene indtil foregående hold har forladt salen. Drengesalen forlades via siden af bygningen direkte ud mod legepladsen - Pigesalen forlades via omklædningsrummet.
  - Åby Skole: Forbliv udendørs frem til instruktøren på dit hold henter dig, dette vil være efter, at foregående hold har forladt stedet. Sørg for at skabe plads, så foregående hold har god plads til at forlade stedet.
- 7) Alle kontaktflader, som deltagerne/instruktørerne i den aktuelle træning har haft kontakt med, rengøres efter træning. Gulv- og vægoverflader rengøres ikke efter træning.
- 8) Rekvisitter der ikke kan rengøres anvendes i udgangspunktet ikke.
- 9) Deltagere med symptomer forenligt med COVID-19 må ikke komme i træningsfaciliteterne.
- 10) Deltagere der har været i nær kontakt med en person testet positiv for corona-virus, skal testes efter 4 dage og have negativt svar, før de igen må komme til træning
- 11) Deltagere der testes positiv for corona-virus, skal hurtigst muligt tage kontakt til foreningen på tlf. 31267802 (ved manglende svar send da en sms). Informationerne behandles anonymt, men vi iværksætter da hurtigst muligt smitteopsporing i relation til foreningens aktiviteter.
- 12) Foreningen foretager afkrydsning af deltagerne ved hver træning, for på den måde at kunne medvirke til en effektiv smitteopsporing.
- 13) Foreningen sørger for, at der er hånddesinfektionsmiddel til rådighed ved alle træninger.

Foreningen forbeholder sig retten til at iværksætte yderligere tiltag, samt at hjemsende deltagere, der efter gentagne henstillinger ikke overholder retningslinjerne.

Sammen med alle ovenstående tiltag, så anbefaler foreningen vores medlemmer at benytte app'en "Smitte|Stop" i kampen for at stoppe smittespredningen med COVID-19

Kontingentfastholdelse: Kontingentet vil ikke blive reduceret eller tilpasset i indeværende sæson grundet restriktioner, øget antal aflysninger eller tiltag der mindsker antal træningsgange for den enkelte.

Opmærksomhed ved framelding: Såfremt du afmelder dig et hold inden 1. oktober, så tilbagebetaler foreningen det fulde kontingent. Vi skal i den forbindelse gøre opmærksom på, at ved framelding, så frafalder evt. forhåndstilmelding til sæson 2021/2022.

**På hele bestyrelsens vegne**

*Klaus Dahlerup Djernes*

*Aabyhøj IF Gymnastik*

[www.aaifgym.dk](http://www.aaifgym.dk)

Mail: [info@aaifgym.dk](mailto:info@aaifgym.dk)



Find os på  
**Facebook**

Klik her <https://aaifgym.dk/cms> for at besøge vores hjemmeside.