



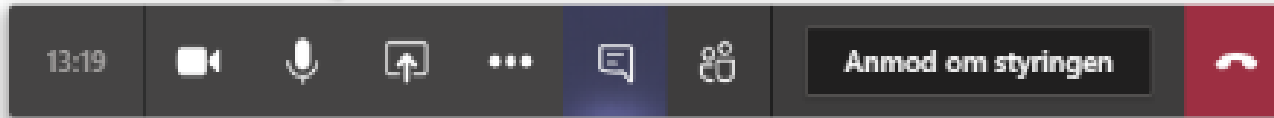
Webinar
om sæsonstart
og de gældende retningslinjer

11. august

Velkommen til webinar

Praktiske oplysninger for at vi alle får en god oplevelse 😊

- Husk at mute din mikrofon
- Du slår lyden til og fra ved at klikke her



- Ønsker du at stille et spørgsmål skriver du et kryds i chatten og ordstyreren vil give dig ordret, når det passer. Du finder chatten ved at klikke her.

Program

- Velkomst
- Oplæg om de nyeste retningslinjer
- Spørgsmål
- Opsamling og tak for i dag

Generelle retningslinjer



For indendørsidræt

Grundelementerne for forebyggelse af smittespredning

- Isolation ved symptomer
- Hygiejne med fokus på hostetikette, håndhygiejne og rene kontaktpunkter
- Kontaktreduktion med fokus på afstand (4 kvm pr. person)
- Forsamlingsforbud (max. 100)

Som aktiv har man selv et ansvar

*Hvis ikke man har mulighed for at overholde **alle** elementer, anbefales det at de øvrige intensiveres*



Særlig præcisering for fitnessfaciliteter

- Redskaber/maskiner skal desinficeres mellem hver benyttelse
- Afstandsmærker hvor det er hensigtsmæssigt
- Svedabsorberende udstyr bør ikke være tilgængeligt
- Regulering ved indgang og ved de enkelte fitnesslokaler
- Ekstra rengøring og udluftning
- Desinfektion af kontaktflader



Retningslinjer i praksis



Træning



Camp mv.

FØR

- Dialog med kommunen
 - åbning
 - lokalestørrelse
 - bad og omklædning
 - håndsprit
 - rengøring
 - evt. skiltning
- Dialog med foreningens trænere
 - viden
 - klare opgaver
 - frivillige/hjælper?
- Information til de aktive
 - velkommen igen
 - adfærd
 - sårbar?

UNDER

- Indgang/ankomst
- rene redskaber?
- frivillige/hjælper
- afsprit/vask hænder
- velkomst
- deltagerliste
- om muligt 2 m. afstand
- minimér ansigt til ansigt
- minimér kropskontakt
- afsprit hænder
- redskaber holdes rene

EFTER

- evaluering af træningen med jeres trænere og hjælpere
- dialog med aktive
 - feedback på adfærd
 - sygdom og smitteopsporing

Gør jeres medlemmer klar, at de skal kontakte jer, hvis de er testet positiv.

1. Vær klar på rollefordelingen i foreningen
 1. Talsperson i bestyrelsen
 2. Trænerens rolle
2. Skriv til de medlemmer, som det smittede medlem har været i tæt kontakt med (nævn IKKE navne (GDPR))

Se: <https://www.sst.dk/da/corona/FAQ#corona-faq-syg>

Camp og sociale aktiviteter

GENERELT

DELTAGERE: Max. 100 deltagere (inkl. ledere) - organiseret i faste grupper med faste ledere.

AKTIVITET: så vidt muligt 2 meters afstand . Minimér ansigt-til-ansigt kontakt. HUSK 4 kvm. pr. person i lokalerne.

ANKOMST: Undgå kø ved indgang. Ankomst evt. i tidsintervaller.

OMKLÆDNING OG BAD: hold 1 meters afstand. Bruseplads svabres og armatur aftørres efter hver brug.

TOILET: rengøres to gang dagligt.

SPISNING: max. 1 person/4 kvm. og 1 meters afstand. Buffet er ok og betjenes af få ledere. Spis i faste grupper. Faste pladser ved bordet. Sprit borde, stole og service af før og efter spisning. Alle vasker hænder før spisning. Undgå kø og ensret færdsel i spisesalen.

UDEN OVERNATNING

Faste grupper af max. 100.

Se **Træning**

MED OVERNATNING

Deltagere bør organiseres i familiegrupper af max. 8, som sover sammen. Gruppen undtages fra krav om 1 meters afstand. Ledere indgår ikke i familiegruppen. Senge med 1 meters afstand. Luft ud i soverum 2 gange/dag.

Færrest mulig bruger af samme toilet og bad. Eget håndklæde.

Kontaktflader rengøres med vand og sæbe dagligt.

På kursus hos GymDanmark

GymDanmark og værtsforeningerne følger myndighedernes retningslinjer.

Læs hvordan på <https://gymdanmark.dk/covid-19-retningslinjer/>

Som kursist skal man blive hjemme, hvis man har mistanke om at være smittet.

Vil I vide mere

GymDanmark (træning, kurser mm.):

<https://gymdanmark.dk/covid-19-retningslinjer/>

DIF (råd og vejledning):

dif.dk/corona

Sundhedsstyrelsen (god QA og om særligt sårbare):

<https://www.sst.dk/da/corona>

Hent plakat her: <https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/Forebyg-smitte-mod-coronasmitte>

Video om hvordan Corona smitter: <https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/Film-Hvordan-smitter-ny-coronavirus>

Coronasmitte.dk (god QA):

<https://politi.dk/coronavirus-i-danmark/oftest-stillede-spoergsmaal>

Kontakt os

Råd, retningslinjer og inspiration



HOVEDSTAD

Betina

bjn@gymdanmark.dk



SJÆLLAND

Elisabeth

ere@gymdanmark.dk



FYN & SYD

Karen Marie

kmh@gymdanmark.dk



MIDT & NORD

Tenna

tng@gymdanmark.dk



FITNESS

Sanne

sho@gymdanmark.dk

Ved spørgsmål om konkurrencer mv. så skriv til:

sport@gymdanmark.dk



Tak for i dag

www.gymdanmark.dk