



# Valsgaard Gymnastikforening

Så er vi i gang med vintersæsonen 20/21

Men det bliver på mange måder en lidt anderledes sæson pga. coronaen.

Vi er som forening underlagt en del restriktioner og retningslinjer som skal overholdes som det er nu.

Den bedste måde at undgå at sprede smitte på er stadig afstand, god håndhygiejne og blive hjemme hvis du er syg.

Derfor skal følgende overholdes i forbindelse med vores træninger:

- Er du syg, forkølet eller lignende kommer man IKKE til træning  
Skulle der møde en gymnast op som instruktørerne ikke skønner rask, vil forældrene blive kontaktet og gymnasten vil blive sendt hjem!
- Der vaskes/sprittes hænder inden træningen og undervejs ved behov
- Hjælp med at holde afstand.
- Undgå kontakt ansigt – ansigt, ansigt – hånd og hånd – hånd  
Vi ved godt at i helt sikkert er rigtig glade for at se jeres gymnastikkammerater, men lad være med at kramme hinanden!
- Ophold dig kun i hallen i træningstiden, altså kom – træn – tag hjem
- Din ”chauffør” skal, så vidt muligt, aflevere og hente udenfor hallen, så vi får færrest muligt ind i hallen.
- De første 3 træninger er som altid prøvetræninger så du kan finde ud af om det er noget for dig.  
Men tilmeld dig holdet så snart du føler dig sikker på, at det er det hold du skal gå på, så vi kan håndtere eventuel smitteopsporing korrekt  
Indtil du er tilmeldt holdet, **skal** du skrives på holdets liste til hver træning
- Mellem vores hold skal de redskaber der har været i brug rengøres.  
Til den opgave kan vi rigtig godt bruge hjælp, så hvis man som forældre alligevel skal hente sit barn, er det måske en opgave man kunne være behjælpelig med.

Hvis vi alle gør hvad vi kan for at overholde reglerne, skulle der være gode muligheder for at undgå smittespredning og derfor kunne lave gymnastik hele vinteren.

Skulle uheldet være ude og du bliver smittet er det vigtigt at foreningen får besked, så vi kan hjælpe til med smitteopsporingen.

Der kan gives besked via mail til [Lene@valsgaardgym.dk](mailto:Lene@valsgaardgym.dk)

Vi håber alle får en god sæson

Bestyrelsen, Valsgaard Gymnastikforening