



# 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 bliv 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 vedkommende 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
- Ophold dig kun i hallen i træningstiden, altså kom – træn – tag hjem
- 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.  
Det bliver en opgave som i som gymnaster hjælpes om, sammen med instruktøren

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