



Webinar om gældende Corona retningslinjer

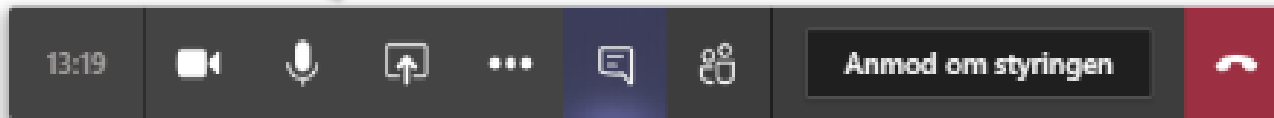
27. oktober

(opdateret 29.10.20)

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 det i chatten og ordstyreren vil give dig ordet, når det passer. Du finder chatten ved at klikke her.

Program

- Velkomst
- Generelt
- Træning
- Sociale aktiviteter
- Møder
- Kurser
- Konkurrencer
- Opsamling og tak for i dag

Generelt

- Isolation ved symptomer
- Hygiejne med fokus på hostetikette, håndhygiejne og rene kontaktpunkter
- Kontaktreduktion med fokus på afstand (4 kvm pr. person)
- Forsamlingsforbud på max. 10 dog 50 ved deltagere u. 22 år

Som aktiv har man selv et ansvar



Nye retningslinjer

- Forsamlingsforbud på max. 10 (alle inkl.) for deltagere over 21 år
- Zoneopdeling er ok
- Mundbind på idrætsanlæg
- Sociale aktiviteter og overnatning frarådes
- Nødvendige voksne
- Atleter i bedste nationale seniorrække



Idræts- og foreningsaktiviteter

Loft på forsamlinger på 50 personer for idrætsaktiviteter for børn og unge. Øvrige idrætsaktiviteter gælder et loft på forsamlinger på 10 personer.



Indendørs kulturinstitutioner og idrætsfaciliteter

Krav om mundbind eller visir. Restriktioner, fx afstand og antal.

Ved positiv test

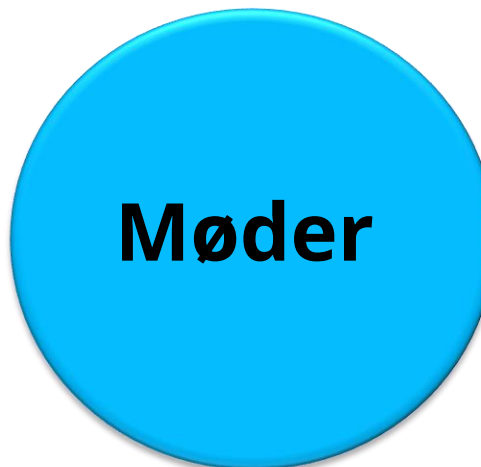
**Gør jeres medlemmer klar,
at de skal kontakte jer, hvis de er testet positiv.**

1. Vær klar på rollefordelingen i foreningen
 1. Talsperson i bestyrelsen
 2. Trænerens rolle
2. Få evt. et godt råd hos **Styrelsen for patientsikkerhed** (smitteopsporingssenheden) på telefon: 32 32 05 11 (tast 2).
3. Skriv til de medlemmer, som det smittede medlem har været i tæt kontakt med (nævn IKKE navne (GDPR))

Hent yderligere inspiration på DIFs hjemmeside:

<https://www.dif.dk/da/forening/nyheder/nyheder/2020/10/coronasmitte-s-i-s-klubben>

Retningslinjer i praksis



Træning - generelt

FØR

- Dialog med kommunen
 - lokale retningslinjer
 - lokalestørrelse
 - bad og omklædning
 - håndsprit
 - rengøring
 - evt. skiltning
- Dialog med foreningens trænere
 - **hold for +21 år**
 - viden
 - klare opgaver
 - frivillige/hjælpere?
- Information til de aktive
 - **hold for +21 år**
 - adfærd (**mundbind**)
 - sårbar?

UNDER

- Indgang (**mundbind**)
- rene redskaber?
- frivillige/hjælpere
- **zoner/grupper**
- afsprit/vask hænder
- velkomst
- deltagerliste
- om muligt 2 m. afstand
- minimér ansigt til ansigt
- minimér kropskontakt
- afsprit hænder
- redskaber holdes rene
- ved symptomer:
 - send gymnast hjem
 - orientér bestyrelsen

EFTER

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

Ekstra træning

GENERELT

DELTAGERE: Max. 10 (50) deltagere (alle inkl.)

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

ANKOMST: Undgå kø ved indgang.

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. 10 hvis blot én deltager over 21 år (alle inkl.).

Hvis alle deltagere er 21 år eller der under må man være max. 50 (alle inkl.).

Se **Træning**

MED OVERNATNING

Frarådes

Særligt for fitness aktiviteter (+ 21 år) nyt med fed

- **Max. 10 inkl. instruktør på hold**
- 4 kvm pr. person i fitnesscenter
- Zoneopdeling er ok
- **Mundbind til og fra omklædningsrum (ikke under træning)**
- Redskaber/maskiner skal desinficeres mellem hver benyttelse (før, under og efter)
- Afstandsmærker hvor det er hensigtsmæssigt
- Svedabsorberende udstyr bør ikke være tilgængeligt (fx yogamåtter, boksebolde)
- Ekstra rengøring og udluftning
- Desinfektion af kontaktflader



HVAD ER SOCIALE AKTIVITETER

- Samlinger før og efter træning
- Selvstændige arrangementer som fx julehygge, fester, fællesspisning, klubaftener osv.

... men hvordan så...

- Brug SOME
- Virtuelle forældremøder



HVAD ER MØDER

- Bestyrelsesmøder
- Instruktørsamlinger
- Forældremøder

HVORDAN

- Virtuelt
- Ved fysiske møder max. 10 personer forsamlet

Generalforsamlinger

må gennemføres med op til 500 såfremt:

- lokalet er godkendt til det antal personer (2 kvm/person)
- alle sidder på faste pladser med en meters afstand til hinanden og næsen i samme retning
- der kan holdes mindst 2 meters afstand til hinanden til/fra talerstol

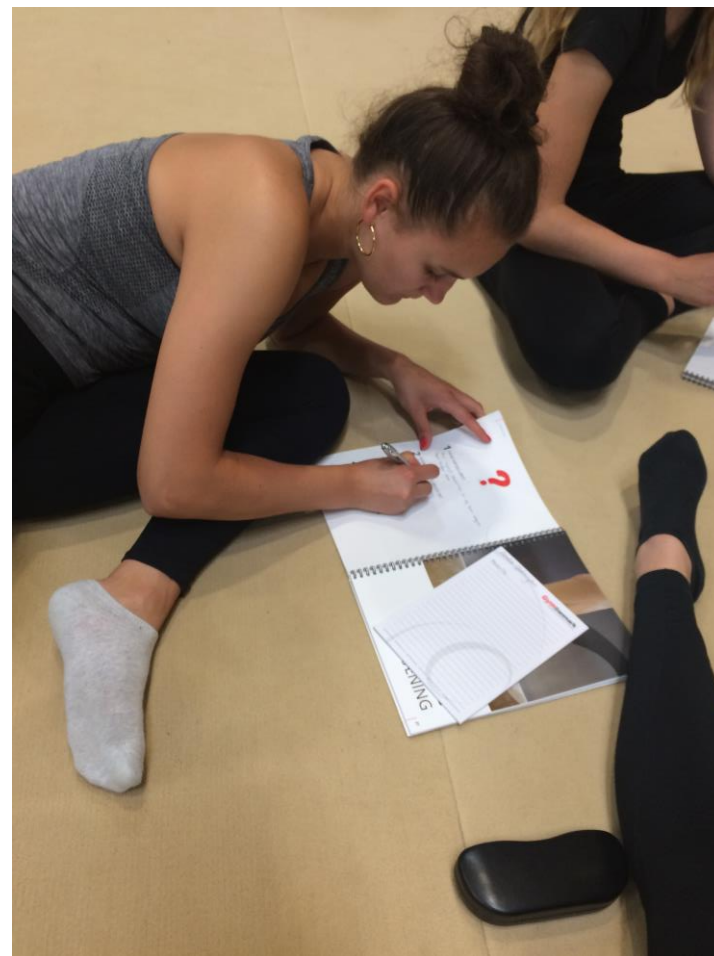


På kursus hos GymDanmark

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.



Konkurrencer

GymDanmark gennemfører konkurrencer ifølge gældende retningslinjer.

Har du spørgsmål til konkrete konkurrencer, så kontakt forbundskontoret eller skriv til sport@gymdanmark.dk

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

Som deltager 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):

<https://www.dif.dk/da/forening/raad-og-viden-om-idraetsudvikling/corona>

Sundhedsstyrelsen (meget overskuelig forside):

<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 (godt overblik):

<https://coronasmitte.dk/>

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