

Gymnos riktlinjer för Corona

Regeringens beslut om förbud mot att träffas fler än 50 personer kvarstår

Regeringens beslut om förbud mot sammankomster för mer än 50 personer från den 29 mars 2020 gäller fortsatt. Däremot är idrottstävlingar, matcher och cuper utan publik tillåtna i alla åldrar sedan den 14 juni 2020. Beslutet gäller för alla yrkesutövande idrotter, på alla nivåer, på både dam- och herrsidan under förutsättning att de i första hand sker utomhus och i enlighet med restriktionerna kring offentliga tillställningar. Råden om att undvika närkontakt mellan idrottsutövare togs bort, och nödvändiga resor i samband med yrkesutövande av idrott på elitnivå tillåts numera.

Folkhälsomyndighetens rekommendationer för träning och idrott

Fysisk aktivitet är bra för folkhälsan, idrott och träning ska därför fortsätta, anser Folkhälsomyndigheten. Träningar, matcher eller lokala cuper behöver inte ställas in med anledning av epidemin, och gym, simhallar och idrottshallar kan hålla öppet. Däremot kan aktiviteterna behöva anpassas för att minimera riskerna för smittspridning. Läs mer på <https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/information-till-idrotts--och-traningsanlaggningar/>

Om någon i hushållet är sjuk i konstaterad Covid-19

- När du eller någon annan person i ditt hushåll är sjuk och har fått ett provsvar som konstaterar covid-19 ska **du** (oavsett symptom eller inte) stanna hemma från träningen i minst EN vecka. Du behöver dessutom varit feberfri och mått bra i minst två dygn innan du återupptar din träning igen. Om du har kvarvarande lindriga symtom som lätt hosta och snuva eller lukt- och smakbortfall men i övrigt känner dig helt frisk, kan du återgå till arbete, skola, förskola och annan aktivitet om det gått minst 7 dygn sedan insjuknandet. Läs mer på www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/skydda-dig-och-andra/

Sjuk med milda symtom

- Den som är sjuk, även med milda symtom, ska inte delta i aktiviteter alls, utan stanna hemma till och med två dagar efter tillfrisknande. Insjuknar man under idrottsaktivitet ska man gå hem direkt. Detta gäller både gymnaster och ledare.

Handhygien

- Alla som vistas i träningslokalen ska tvätta händerna före och efter träningen och ev. måltider.

Byt om hemma

- Gymnaster, tränare och ledare bör byta om hemma före och efter aktiviteter.

Trängsel i träningslokalen

- Hämtning och lämning av gymnaster och ledare bör ske utomhus (gäller i första hand ungdomar och vuxna).
- För att undvika trängsel i samband med in- och utsläpp bör en förskjutning av träningstiden göras. För att få detta att fungera behöver ansvariga tränare/ledare ha dialog med varandra.

Träna mer utomhus

- När det är möjligt – håll träningar utomhus.

Inomhusträning

- Antalet gymnaster per träningstillfälle bör begränsas (i förhållande till lokalen) så att kroppskontakt i största möjliga mån kan undvikas.

Minska närkontakten - göra andra övningar i stället

- I de grupper där det är mycket närkontakt och säkerhetspassning bör stationer som inte kräver passning byggas upp.
- Dela inte vattenflaskor eller annat som kan överföra saliv.
- Hälsa och uppmuntra varandra utan kroppskontakt.

Ta väl hand om er!

Gymnos styrelse

Falun 17 oktober 2020

Har ni frågor är ni välkomna att kontakta kansliet via mejl kansli@gymnos.se eller föreningens ordförande Ann-Louise Skoglund via mejl ann-louise.skoglund@gymnos.se