

COVID-19 – Forholdsregler for instruktører

Du skal blive hjemme, hvis du føler dig sløj eller udviser symptomer på COVID-19
Hvis du udviser symptomer og/eller bliver testet positiv for COVID-19 – læs proceduren [her](#).

Husk at give besked til dine medinstruktører, og aflys holdet, hvis nødvendigt.

Husk god hygiejne før, under og efter træning.

Før træning

- Alle SKAL være tilmeldt dit hold, inden første træning til brug ved eventuel smitteopsporing. Hvis deltager ikke er tilmeldt, skal du selv manuelt registrere vedkommende med navn, mail og mobil – det er DIT ansvar.
- Alle skal møde omklædt til træning, da der ikke er omklædnings- og badefaciliteter til rådighed
- Forældre aflevere deres barn ved døren, og går ikke selv ind i bygningen (gælder for børn fra 0. kl.) Er barnet yngre, følges det ind af EN pårørende (altså søskende følger ikke med).
- Ved børnehold: vær ekstra opmærksom på, at alle kommer godt ind til holdet.
- Mødetiden er præcis.
- Sørg for at alle deltagere har sprittet hænder af ved ankomst til træning. Sprit udleveres af TGI.

Under træning

- Du skal sikre, at der – så vidt muligt - holdes 2 meters afstand i forbindelse med evt. spring-kø.
- Du skal sikre, at der – så vidt muligt - holdes 2 meters afstand ved opvarmning eller rytmetræning. Hvis det er muligt, kan det med fordel afmærkes på gulvet.
- Du skal medvirke til at minimere behovet for fysisk kontakt. Undervisning skal tilrettelægges, så der ikke er kontakt mellem ansigt-ansigt, hænder-ansigt, hænder-hænder. Ved brug af par-serier: ingen skift af partner, ingen skift mellem par, sprit mellem øvelser.
- Modtagning er tilladt med berøring, hvor det er nødvendigt. Begræns omfanget.

Redskaber

- Hvor det er muligt og giver mening, så bed deltagerne om selv at medbringe redskaber og/eller rekvisitter. F.eks. måtte, køller, tøndebånd mm.
- Redskaber skal som minimum rengøres efter endt træning - enten med sprit eller vand/sæbe. Almindeligt universalrengøringsmiddel er helt ok.
- Der må ikke bruges sprit på springbaner – brug i stedet almindeligt rengøringsmiddel.
- Træning skal stoppe 10 min. før normalt, så der er tid til rengøring.
- Luft ud, hvis muligt.
- Du skal medvirke til, at alle har forladt hallen, før næste hold starter.

Efter træning

- Du skal – så vidt muligt - medvirke til, at deltagerne på dit hold ikke mødes med et evt. efterfølgende holds deltagere. Planlæg derfor med god tid mellem hold, og/eller benyt forskellige ind- og udgange.

Gælder kun for-træninger

Det er dit ansvar, at ALLE deltagere skriver sig på en liste med navn, telefonnummer og mailadresse. Dette for sikre eventuel smittesporing. Forældre eller andre skal blive helt UDENFOR BYGNINGEN – de må ikke opholde sig i tilstødende lokaler.

Generelt

- Du skal sikre, at deltagerne er informeret om disse forholdsregler.
- Du skal sørge for at have sprit til rådighed, så du jævnligt igennem en træning kan afspritte hænder. Du er den, der er i berøring med flest kontaktpunkter og potentielt også i fysisk kontakt med dine deltagere.
- Tænk kreativt :-)