

## **Direktiven nedan gäller all verksamhet tills vidare på grund av spridningen av covid-19.**

Detta dokument finns översatt till engelska och arabiska. Du hittar det på hemsidan under "Dokument".

Rekommendationen är att det fortfarande är bra för våra barn och ungdomar att träna men vi behöver göra en del förändringar för att minska smittspridning.

### **Beslut/råd gällande aktivitet och träning till aktiva och deras föräldrar i GF Fram**

- Är du sjuk, om än med milda symtom, STANNA HEMMA! Du är välkommen tillbaka när du har varit symptomfri i två dagar.
- Om ett barn blir sjukt under träningspasset kontaktar ledaren målsman som uppmanas att hämta sitt barn omgående.
- Hela eller delar av träningar kan komma att förläggas utomhus lägg ner utegympaskor och lite tjockare joggingbyxor i väskan till ditt barn. Håll er uppdaterade på våra sociala medier såsom hemsidan och Fb-grupp för de grupper som har en sådan.
- Vi drar ner på antalet träningar för att inte vara för många i hallarna. Denna info finns på [gffram.se](http://gffram.se) gå vidare till ditt barns truppssida, finns i övre menyn. Gäller från den 27/3.
- Var beredda på att träningar kan komma att ställas in helt pga. tränarbrist.
- Vi uppmanar er till att sköta ombyte samt påfyllning av vattenflaska hemma. Dela inte vattenflaskor med varandra.
- Var noga med handhygien. Barnen ska tvätta händerna noga **innan och efter** träningspasset. Det finns extra tvål utsatt vid de långa handfaten i duschrummen för att minska trängsel på toaletterna.
- För att minska antal människor som befinner sig i entrén samtidigt kommer ledarna att öppna upp dörrar för in och utgång direkt till de olika hallarna. Badmintonhallen och Grophallen har egna dörrar, de som ska träna i spegelhallen går in genom vanliga entrén.
- Vi rekommenderar föräldrar och syskon att undvika att uppehålla sig på Gymnastikens Hus under barnens träningar. Allt för att minska risken för smittspridning. Om ni måste vänta är ett tips att ta en promenad.
- Vi vet att det är många som är duktiga med att meddela om ert barn inte kommer på träningen men vi vill att ni blir ännu bättre. Vi ber er även avvakta ute ett tag vid lämning för att se så att träningen verkligen blir av. Meddela i er Fb-grupp eller i gästboken på hemsidan om ni inte kommer.
- Om det är 4-5 gymnaster på träningen kommer tränarna att dra ner på träningstiden. Håll er uppdaterade via truppens egen FB om sådan finns.
- **OBS! Om gymnast varit ute och rest!** Håll barnen hemma från gymnastiken 2 veckor efter det ni kommit hem.