

Förhållningsrutiner för motionsgymnastiken Dalarö SK

•På grund av covid-19 kommer antalet deltagare uppe i lilla hallen vara begränsat till **10 personer** per träning. Principen först till kvarn kommer tillämpas då vi inte har något bokningssystem som kan hantera denna typ av träning på ett tillfredsställande sätt och den administrativa bördan skulle bli för stor för den enskilda ledaren. Vi förstår att det kan komma att bli tråkiga miner under hösten och ber redan om ursäkt för det men också om förståelse att vi inte kan påverka rådande omständigheter samt att vi gör detta på vår fritid och har begränsad tid att använda oss av. Detta gäller INTE i stora hallen.

•Vi uppmuntrar dem som har möjlighet att ta med sig egna mattor till hallen, gäller alla pass. Har du en egen matta att använda får du gärna ta med den till hallen. Mattorna i lilla hallen kommer desinfekteras efter träningens slut/innan träningen börjar och i stora salen kommer att hållas isolerade från övriga klubben tiden mellan träningarna är så pass lång att risken för infektion har avtagit. Självklart kommer det finnas möjlighet till desinfektion även där.

•Enbart hantlar kommer att användas som redskap för träning (förutom mattor) i stora salen. Mellan passen kommer de hållas isolerade från övriga klubben.

•I lilla salen kommer vikter och stänger enbart användas under ett av passen och kommer därefter att hållas isolerade från övriga klubben.

•Undvik att ta med barn till träningen. Tidigare har det varit okej att ha med barn till träningen under kontrollerade former men i höst vill vi att du lämnar dessa i annans vård under träningen. Gäller även barn som slutar träning och brukar komma in och vänta i hallen, de får nu vänta utanför.

•Respektera andras önskan om att hålla avstånd, **var uppmärksam** och försök att lämna plats för andra deltagare vid hämtning av material.

•Och såklart; **STANNA HEMMA VID SJUKDOMSSYMTOM**. Skydda dig själv och andra med hjälp av Folkhälsomyndighetens råd: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/skydda-dig-och-andra/>