

# 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 på [bjergby-mors.dk/Bjergby\\_SGI&U](http://bjergby-mors.dk/Bjergby_SGI&U).  
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. Mødetiden er præcis. Hvis deltager ikke er tilmeldt, skal du selv manuelt registrere vedkommende med navn, mail og mobil – det er Holdlederens ansvar. Forudsat at der er plads på holdet.
  - De første 2 træningsgange og ved nye tilkommende: Det er holdlederens og instruktørernes ansvar at alle i lokalet er registrerede, pga. mulig smitteopsporing.
- Alle skal møde omklædt til træning, da der ikke er omklædnings- og badefaciliteter til rådighed. Børn fra troldehøj der går til minisport, klæder om i gymnastiksalen.
- Forældre afleverer deres barn ved døren, og går ikke selv ind i bygningen. Er barnet yngre end skolealder og dette ikke er muligt, følges det ind af EN pårørende (altså søskende følger ikke med). Max 12 i forgangen.
- Vær ekstra opmærksom på, at alle kommer godt ind til holdet. Tag god imod børnene og vis nærvær og engagement.
- Sørg for at alle deltagere har vasket/sprittet hænder af ved ankomst til træning. Sprit er i forgangen og i redskabsrummet.

## 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. Vær kreativ med springopstillinger, der minimerer kontakten.

## Redskaber

- Redskaber skal som minimum rengøres efter endt træning - enten med vådservietter eller vand/sæbe. Se vejledning for rengøring af redskaber.
- 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 faciliteterne, 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 deltager. Planlæg derfor med god tid mellem hold.

## 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 spritte hænder. Du er den, der er i berøring med flest kontaktpunkter og potentielt også i fysisk kontakt med dine deltagere.
- Tænk kreativt og husk at vi gør det alle så godt vi kan – også jer! Så ro på og spørg Lisbeth, hvis der er tvivl om noget :-)

## **Rengøring af redskaber gøres på følgende møde:**

(forventet forbrug max 10 min).

Udstyret står ved musikskabet. Der er en kurv med rent og en kurv til urent. Hver torsdag bliver mopperne vasket af Lines mors Dorte, så de er klar til næste uge. (I Midtmors i redskabsrummet)

- Vask/sprit fingre før og efter rengøring.
- Forstøver med sæbevand (½ tsk sæbe til 1 hel fyldt flaske) bruges til måtter og trampolin, kanter af springgrav, skumredskaber, bænke mm. Der må ikke bruges sprit, da det ødelægger materialet.
- Træplint og træbuk med læderovertræk tørres over med vådserviet.
- Der aftørres med TØR-moppe bagefter (ingen vand på) En tørmoppe pr. hold. Moppen smides i kurv til urent.
- Alle brugte håndredskaber, bolde, motorikredskaber, pletter, kegler osv. tørres over med engangsvådservietter efter hvert hold.
- Ledninger til musik, dørhåndtag, toiletter og håndvask aftørres med vådservietter efter hvert hold.
- Specielt for minisport: Bruges motorikredskaber fra den grønne fodervogn torsdag eftermiddag, behøver det ikke tørres af, da det er i karantæne i 72 timer bagefter (klar igen mandag).
- Er der behov for forældrehjælp til dette, så må vi lave en ordning.

Mangler der noget, så kontakt Lisbeth (53376611)