

# Retningslinjer for brug af gymnastikhallen i Sportscenter Herning

Hammerum Herred Gymnastik er glad for at vi endelig kan byde jer velkommen tilbage. Vi glæder os til at se hallen sprudle med fede spring og god energi igen. Selvom der bliver åbnet op for gymnastik og anden indendørs idræt skal vi stadig passe på hinanden og mindske potentielle smittesituationer. Derfor er der opsat retningslinjer for brug af hallen som SKAL overholdes. Overholdes de ikke, vil det medføre udelukkes for brug af hallen og i værste fald nedlukning af hallen.

## Generelt:

- **Sprit af** - Der er opstillet spritdispensere rundt omkring i hallen og i centret. Man skal som minimum afspritte hænder inden og efter træningen - Gerne i løbet af træningen.
- **Af med skoene** - Fremadrettet skal ALLES udendørssko stilles i forhallen.
- **Undgå unødvendigt kropskontakt** - også velkomst highfive'en...
- **Hold afstand** - Under aktive dele af træningen (Løbe, hoppe, svinge, spring mm.) skal der holdes en afstand på 2 meter og ved passiv aktivitet (stå, gå, sidde, mm.) kan man nøjes med 1 meters afstand.
- **Max 100 personer i hallen** - Dette er inklusiv tilskuere, trænere, passive deltagere mm.
- **Hvis du er syg så bliv hjemme** - Dvs. Hvis der er konstateret smittet eller har symptomer så skal du blive hjemme indtil du er rask igen.
- **Kontakt HHG og din træner hvis du er smittet** - Dvs. Hvis du har været til en træning og efterfølgende er blevet testet positiv med sygdommen, har du pligt til at kontakte HHG's bestyrelse OG din træner for din sidste deltagende træning.

## Brug af redskaber:

- **Løsskumsgraven (pommes frites) må ikke benyttes**
- **Styrketræningsudstyr skal sprittes af efter én persons endt brug** - Dette sætter også en begrænsning for at benytte fx kettlebells eller vægte som en del af en cirkeltræning.
- **Begræns brugen af redskaber** - Da alle brugte redskaber skal rengøres/afsprittes efter endt træning anbefales det at man kun anvende få redskaber i løbet af træningen.

## Efter endt træning:

- **Rengøring af ALLE brugte redskaber.** - Alle redskaber som har hyppigt kontakt med hænderne (herunder også landningsflader) skal så vidt muligt vaskes med vand og sæbe. Hvis dette ikke er muligt skal de afsprittes med forstøver (fx trampolindug). Alle andre brugte redskaber kan nøjes med af afsprittes. Der findes 3 spande ude i forgangen med: Én med rene klude, Én til brugte klude og én til sæbevand. Herudover er der også spritforstøver til rengøring. Disse findes i de aflåste skabe som trænerne kan låse op til efter behov. (Kontakt HHG hvis du som træner ikke har koden til skabet).
- **Vask gulvet** - Her er det som et minimum området hvor gymnasterne har udført opvarmningen (her tæller opvarmningsløbet ikke med).
- **Stop træningen før tid** - Da det er tidskrævende at rengøre alle brugte redskaber, skal holdet stoppetræningen og planlægge således at rengøringen er færdig når haltiden er slut. Dette skyldes at vi skal undgå overlapning af træningerne og derved overstige maxantal på 50 personer.
- **Gå i bad derhjemme** - I må stadig benytte omklædning og bad i centret, dog anbefaler vi at man så vidt muligt går i bad derhjemme.

Hvis din forening har retningslinjer, skal disse følges. Ligeledes skal sportscenterets og sundhedsstyrelsens generelle retningslinjer følges.