

## **FAQ – om de nye Covid19 retningslinjer i Taastrup Gymnastik Forening**

### **Skal man bruge mundbind?**

Alle over 12 år skal bære mundbind ved ankomst og afgang, fx i indgangsparti, gangarealer, mv. Kun under selve idrætsaktiviteten, behøver man ikke at bære mundbind. Kravet om mundbind gælder også forældre og instruktørerne.

Det anbefales dog, at du bruger mundbind så meget som muligt, da det nedsætter risikoen for, at du evt. smitter andre. Se de fulde regler for mundbind ved idræt her.

### **Træner forældre-barn hold, Familiegymnastik, mv. hvor der bliver flere end 10 voksne personer samlet?**

Ja, det er tilladt at være op til 50 personer i alt, når den voksne deltager er en forudsætning for, at barnet kan træne. Igen kan det være en god ide, at den voksne bærer mundbind, men ikke et krav under selve træningen.

### **Mit barn er hjemsendt fra sin skole. Må jeg og de andre familiemedlemmer gå til vores træning?**

Du skal følge den vejledning, der følger med hjemsendelsen og din sunde fornuft. Er det sandsynligt, at du og andre kan være smittet? – Så skal I blive hjemme til I er testet negative eller er blevet raske.

### **Gælder forsamlingsforbuddet på 50, hvis vi primært er børn og unge under 21 år, men har en enkelt eller to unge på 21 år eller derover?**

Nej, i det tilfælde er det forsamlingsforbuddet på 10, der gælder.

Voksne/unge over 21 år må ikke deltage i aktiviteter og arrangementer med over 10 personer til stede, uagtet om de resterende deltagere er omfattet af undtagelsen for idræts- og foreningsaktiviteter børn og unge op til 21 år.

### **Hvor stor afstand skal man holde til andre på holdet og mellem hold, der træner samtidig?**

Det anbefales at holde ca. 2 meters afstand til andre på holdet under bevægelse og fysisk træning. Ved flere hold/stationer i samme hal skal der være MINDST 2 meter med tydelig adskillelse.

### **Hvad gør TGF, hvis der er en deltager smittet på et gymnastikhold?**

(det er faktisk allerede sket). Vi suspenderer træningen på det pågældende hold og adviserer alle på holdet samt hold, man evt. har trænet sammen med. Træning genoptages, når instruktører og gymnaster er testet negative for Corona eller erklæret raske (evt. efter 2 ugers hjemmekarantæne).

### **Må en instruktør godt være på flere hold?**

Ja, og en instruktør må også gerne styre flere grupper/stationer på én gang, HVIS instruktøren forbliver som en del af den ene gruppe, fx ved springmodtagning, opvarmning eller styrketræning. Når der skiftes gruppe,

skal der ske grundig afspritning af hænder og desinfektion af redskaber.

### **Bliver der weekendtræninger med overnatning snart?**

Nej, ikke som udgangspunkt – kun, hvis I kan holde jer under 10 personer er det muligt. DGI og GymDanmark fraråder i øvrigt alle sociale aktiviteter i foreningsregi.

### **Bliver konkurrencer og opvisninger aflyst?**

Det ved vi ikke med sikkerhed, men det forventer vi ikke. Forbundene har fastsat regler for, hvordan stævner, mm. kan afvikles, hvis vi – som ventet – får ophævet forsamlingsforbuddet efter 22/11. Forhåbentlig er de nuværende restriktioner netop det, som får udviklingen til at vende, så vi i foråret kan se ind i en god tid med flere arrangementer.

Man kan forestille sig, at der bliver noget med antal publikummer og afstande, men at selve konkurrencerne kan afvikles.

### **Hvad med Juleaftensgymnastik den 24. december – vi plejer jo at blive over 120 personer?**

Forsamlingsforbuddet gælder foreløbig til 22. november, men sociale arrangementer frarådes på det strengeste indtil 2. januar 2021. På den baggrund forventer vi at aflyse dette års Juleaftensgymnastik. Det er ærgerligt, men det mest forsvarlige.