



RIKTLINJER MED ANLEDNING AV COVID 19

Allmänna riktlinjer:

- Håll avstånd och ta personligt ansvar
- Stanna hemma när du är sjuk eller känner dig sjuk eller när någon närstående är det.
- Tvätta händerna noga med tvål och vatten
- Hosta och nys i armvecket
- Undvik att röra ögon, näsa och mun med händerna
- Besök inte människor i riskgrupper eller som är sjuka

Riktlinjer för träning:

- Gymnaster, medföljare och ledare samt övriga uppmanas att följa RF och Folkhälsomyndighetens allmänna råd avseende att minska smittspridningen.
- Uppmana till att om möjligt byta om hemma före och efter aktivitet
- Minska tiden du vistas i hallen
- Använd anvisad väg in och ut ur hallen – sker via omklädningsrummen
- Inga personer ska stå i mittgången. Fri passage till och från toaletterna.
- Öka avstånden – markera och håll efter!
- Gymnasterna går in i hallen när träningen börjar. Säkerställ att gruppen innan kommit bort från hallen innan nästa går på.