



## HUR PÅVERKAS BGK AV NUVARANDE REKOMMENDATIONER?

BGK har under 3 veckor (v.14, 15 & 16) haft hela sin verksamhet utomhus med förhoppningen att minska spridningen av Covid-19 viruset. Borlänge är den kommun i länet som haft flest smittade och vår åtgärd att tillfälligt träna utomhus är klubbens sätt att bekämpa virusets framfart.

Styrelsen beslutade i mitten av april att öppna upp klubbens inomhusverksamhet igen då vår verksamhet främjar folkhälsan och vi vill, på folkhälsomyndighetens (FoHM) inrådan, fortsätta att sprida rörelseglädje och uppmuntra till fysisk aktivitet och gemenskap, dock med restriktioner som exempelvis att hålla oss under regeringens givna maxantal på 50 personer/pass samt att utomhusträning fortsatt sker genom ett varannan vecka ute, varannan inne – tänk.

Detta för att fortsätta minimera risken för smittspridning.

## FoHM REKOMMENDATIONER FÖR IDROTTSFÖRENINGAR

FoHM anser att det är viktigt att barn och ungdomar fortsätter att röra på sig. Risken för smittspridning inom barn- och ungdomsidrotten är liten under förutsättning att myndighetens råd följs i övrigt.

För att undvika spridning av covid-19 hos idrottsföreningar:

1. Bara friska, symtomfria personer deltar i aktiviteterna
2. Det finns goda möjligheter att tvätta händerna
3. Trängsel mellan människor undviks
4. Närkontakt mellan idrottsutövare undviks
5. När det är möjligt; hålla träningar och andra idrottsaktiviteter utomhus
6. Skjuta upp matcher, träningsmatcher, tävlingar och cuper
7. Begränsa antalet åskådare eller på annat sätt undvika trängsel
8. Se till att onödiga resor i samband med idrottsutövande undviks

För mer information, besök folkhälsomyndigheten här:

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/>

Se folkhälsomyndighetens föreskrifter och allmänna råd här:

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2020/april/nya-allmanna-rad-hall-avstand-och-ta-personligt-ansvar/>

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2020/april/idrott-andring-av-de-allmanna-raden-om-matcher-och-tavlingar-for-barn-och-ungdomar/>

Se Riksidrottsförbundet och senaste nytt om idrotten och corona här:

<https://www.rf.se/>

<https://www.rf.se/coronavirusetochidrottsrorelsen/>

## JAG VILL DELTA PÅ SOMMARGYMNASTIK, VAD SKA JAG TÄNKA PÅ?

### Idrottsutövare:

- Om du är frisk är du välkommen på träning
- Jag har varit sjuk?  
Då skall du vara symtomfri i 48 h efter sjukdom för att få delta
- Nytvättade kläder
- God handhygien, tvätta händerna innan du åker på träning
- Vänta utanför tills din ledare möter upp dig och ger klartecken att komma in och tvätta händerna
- Tvätta händerna under träningspasset tex. innan du äter frukt
- Håll avstånd till dina kamrater
- Dela ej vattenflaska med någon
- Tvätta händerna efter avslutad träning

## MITT BARN DELTAR PÅ SOMMARGYMANSTIK, VAD SKA JAG TÄNKA PÅ?

### Föräldrar/syskon:

- Håll barnet hemma vid minsta tecken på sjukdom
- Har barnet varit sjuk?  
Då skall hen vara symtomfri i 48 h efter sjukdom för att få delta
- Ditt barn ska ha nytvättade träningskläder samt vara ombytt vid ankomst till DIÖS-hallen
- Se till att barnet tvättar händerna hemma innan ankomst till hallen
- Hämta och lämna utomhus, utanför stora entrén
- Se till att barnet väntar utanför stora entrén tills ledaren möter upp och ger klartecken att komma in och tvätta händerna
- Vänta utomhus

## BGK'S LEDARE UNDER SOMMARGYMNASTIK, VAD TÄNKER VI PÅ?

### **Borlänge gymnastikklubbs ledare:**

- Vid minsta tecken på sjukdom; stanna hemma
- Vid minsta tecken på sjukdom hos utövare; kontakta förälder och be dem hämta barnet omedelbart
- Endast använda stora entrén – först och sist på plats använder lilla entrédörren och låser den efter sig samt öppnar och stänger även stora entrén.
- Tvätta händerna vid direkt ankomst till hallen
- Möt upp dina adepter vid stora entrén och se till att samtliga tvättar händerna vid direkt ankomst till hallen
- Se till att hämtning och lämning sker utomhus
- Se till att föräldrar och syskon väntar utomhus
- Uppmuntra till handtvätt under träningspasset innan exempelvis fruktstund
- Se till att dina adepter använder handskar/vantar i så stor utsträckning som möjligt inomhus, även du själv
- Se till att samtliga tvättar händerna vid träningens slut
- Torka av de redskapsytor som är möjliga att torka av med tvål och vatten/desinfektionsmedel
- Se till att rätt avstånd hålls i leden
- Minimerar övningar/stationer som kräver kontakt mellan utövarna samt mellan ledare och utövare
- Efter avslutad träning skall ledaren: torka av de redskapsytor som är möjliga att torka av med tvål och vatten/desinfektionsmedel.

## MITT BARN VILL ATT JAG FINNS MED UNDER TRÄNINGEN, VAD SKA JAG GÖRA?

Det är strikt nej med åskådare i hallen. Som förälder får du vänta ute på parkeringen.

Vi får komma ihåg att det givna maxantalet på 50 personer vid sammankomster inte är Vi som förening som bestämt utan ett regeringsbeslut som är straffbart om det inte efterföljs. Vi som klubb vill inte hålla på med undantag då det försvårar situationen för oss att följa regeringens regler. Vi hoppas på förståelse för detta. Vi måste ta vårt ansvar i en kris som denna och tänka på varandra. Detta är för allas säkerhet under coronakrisen

## TILL DIG SOM INTE SAMTYCKER MED KLUBBENS BESLUT OM INOMHUSTRÄNINGAR

Borlänge gymnastikklubb slits mellan vad som är rätt och fel i en situation som denna men har nu valt att göra enligt ovan.

Att träna utomhus har fungerat mycket bra men tyvärr är det svårt att träna ändamålsenligt, därav beslutet om inomhusträning med restriktioner.

Se Riksidrottsförbundet och senaste nytt om idrotten och corona här:

<https://www.rf.se/>

<https://www.rf.se/coronavirusetochidrottsrorelsen/>

## VAD KAN JAG GÖRA FÖR ATT STÖTTA FÖRENINGEN?

Vi, liksom andra, har det tufft just nu.

Har du möjlighet och känner att du vill stötta oss tar vi tacksamt emot swish på valfri summa.

**SWISH: 1234 612 123**

Med vänlig hälsning  
Styrelsen i Borlänge GK

