

**GYMMIX UPPLANDS-BRO HAR VIDTAGIT FÖLJANDE ANPASSNINGAR FÖR VÅR BARNTRÄNINGSVERKSAMHET SOM GÄLLER TILLS VIDARE:**

- *Precis som tidigare så gäller fortsatt att den som är sjuk, även med milda symtom, inte ska delta i aktiviteter alls, utan stanna hemma till och med två dagar efter tillfrisknande. Insjuknar man under träningen ska man gå hem direkt. Ledare har fullt mandat att skicka hem barn de bedömer ej är 100% friska.*
- *Vi fortsätter även att uppmana till god handhygien genom att be barnen tvätta händerna med tvål och vatten före och efter träningen (alt. använda handsprit). Detta gäller naturligtvis även ledare.*
- *Undvik att vistas i omklädningsrummen. Byt om hemma före och efter träning.*
- *Undvik moment med närkontakt*
- *Kramas inte och gör inte "high-five" i dagsläget. Kom med glada kommentarer i stället!*
- *Undvik trängsel t.ex. vid kö till ett redskap/station eller vid in och utpassering till hallen. Påminna barnen om att hålla avstånd till varandra.*
- *Dela inte vattenflaskor och förbjudet att äta i någon av våra hallar.*
- *Grupper som tränar inomhus ska ha lämnat lokalerna innan träningstiden är slut och grupper får inte heller gå in i lokalerna innan träningstiden börjar. Detta inkluderar både träningshall och omklädningsrum.*
- *I övrigt gäller samma anpassningar som för övriga verksamheten.*

