



HUR VI GÅR IN OCH UT UR SALAR OCH HALLAR

Följ alltid nedanstående steg så ni inte bryter mot pandemilagens max-regler eller påverkar träningen för de som tränar före eller efter er. Om en grupp slarvar med detta kan den inte fortsätta träna inomhus utan måste framöver träna utomhus.

NÄR TRÄNINGEN BÖRJAR

1. Samlas **alltid** utomhus och först när er träningstid börjar. Passa även på att ta närvaro och helst även en del av uppvärmningen utomhus för att vara säkra på att de som tränar före har hunnit ut. *(Ingen kan vänta inomhus på sin träning.)*
2. När uppropet är klart försäkras sig en tränare om att salen är tom eller att den yta ni ska vara på, i en hall som delas av fler grupper, är tom.
3. Samtidigt passar alla som väntar ute på att sprita händerna med sin egen medhavda handsprit. Detta eftersom vi inte längre kan eller hinner tvätta händerna inför träningen på toaletter eller i omklädningsrum. Dessa kan endast användas när någon behöver gå på toaletten.
4. När ytan där ni ska vara är tom går alla in, med avstånd. Gå direkt in i er träningslokal utan att stanna i entré eller omklädningsrum. Enbart skorna tas snabbt av i entrén eller omklädningsrummet och läggs i en medhavd påse.
5. Ni byter om hemma. På plats i lokalen tar ni snabbt av er överdragskläderna och lägger dessa i medhavd väska. Därefter fortsätter ni med uppvärmning/träning.

NÄR TRÄNINGEN SLUTAR

1. Avbryt träningen så ni **säkert** vet att ni **har** lämnat lokalen **minst 5 minuter** innan er träningstid tar slut enligt schemat. Ni ska då före det även hinna ta undan redskap, klä på er överdragskläder och sätta på skor.
2. Tänk på att om ni delar lokal med andra grupper som slutar samtidigt kommer det ta extra tid att gå ut i omgångar med säkra avstånd. Om det är möjligt i er träningslokal så använd en annan entré att gå ut genom än den där ni gick in.
3. Använd de sista 5 minuterna av träningen utomhus till (beroende på ålder på de aktiva) samling, genomgång, nedjogging, avslutningslek, ramsa eller de alltid lika roliga grodhoppen. Passa även på att åter sprita händerna med egen handsprit.

För de yngre barnen, där det kan ta lite tid med påklädningen, kan man till exempel ta med den som en avslutningslek där man klär på sig överdragskläder tillsammans. Det är även viktigt att föräldrarna berättar för barnen att de behöver ta på sig snabbt men utan stress. Öva gärna hemma.