

Hej

Den 1 april skärpte Folkhälsomyndigheten sin ton inom många områden och därmed även till idrottsrörelsen. Folkhälsomyndigheten anser fortfarande att fysisk aktivitet är bra för folkhälsan, idrott och träning ska därför fortsätta. Däremot kan aktiviteterna behöva anpassas för att minimera riskerna för smittspridning.

Allmänna råden från idrottsorganisationerna

- Se till att närkontakt mellan idrottsutövare undviks, gäller även mellan tränare och gymnast
- När det är möjligt - hålla träningar och andra idrottsaktiviteter utomhus,
- Skjuta upp matcher, träningsmatcher, tävlingar och cuper
- Begränsa antalet åskådare eller på annat sätt undvika trängsel
- Se till att onödiga resor i samband med idrottsutövande undviks

Det viktigast rådet är fortfarande att den som är sjuk, även med milda symtom ska stanna hemma.

Med anledning av denna skärpning kommer GF Uppsalaflickorna göra tydliga förändringar i de riktlinjer som tidigare har skickats ut och följande gäller från och med lördag den 4 april – 30 april.

Artistisk Gymnastik, Truppgymnastik och Cheerleading

Det kommer under april månad bara vara tillåtet att träna en timme per gång inomhus. Baserat på att flera verksamheter använder samma redskap, många aktiva på samma yta samt i gymnastikhallen är flera verksamheter igång samtidigt även om totala antalet underskrider 50 personer. I de gymnastiksalar som är för små för att ge utrymme för avstånd kommer träningen genomföras utomhus alternativt söka nya hallar. Träningen kan förlängas med träning utomhus.

Ni kommer att få ny information om era träningstider via era gruppers tränare.

Verksamheten kommer anpassas:

- All uppvärmning kommer ske utomhus
- Ingen aktivitet med fysisk kontakt får genomföras
- Endast gymnastikövningar utan pass får tränas

Rytmask Gymnastik

Det kommer under april månad bara vara tillåtet för Gymnastikskolorna att träna en timme per gång inomhus. Övriga grupper kommer att få träna 2 timmar inomhus baserat på, använder sina egna redskap, har ingen fysisk kontakt, är i stora hallar och har få aktiva i gång samtidigt. Morgonträningar (vardagar) med fåtal gymnaster kan genomföras i Gymnastikhallen.

- All uppvärmning kommer ske utomhus
- Ingen aktivitet med fysisk kontakt får genomföras
- Endast gymnastikövningar utan pass får tränas

I övrigt gäller:

1. Vid minsta sjukdomssymtom ska aktiva och tränare stanna hemma
2. Byt om hemma och kom i överdragskläder ("kläder efter väder")
3. Tvätta händerna innan och efter träning

4. Dela inte vattenflaskor med andra
5. Inga social fysiska kontakter som kramar eller "high five"
6. Undvik trängsel och håll avstånd
7. I den mån det är möjligt lämna/hämtas aktiva utanför byggnaden/hallen

Vi ber också om er förståelse och uppmärksamhet på er mail en timme före träning då vi på grund av ledarbrist kan bli tvungna att med kort framförhållning ställa in träning

Länkar till:

Folkhälsomyndigheten

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

Riksidrottsförbundet

<https://www.rf.se/Nyheter/Allanyheter/nyarekommendationersatterstopppfortavlingochmatch/>

Svenska Gymnastikförbundet

<https://www.gymnastik.se/foreningar/medicinsktod/CoronavirusCOVID-19/>

Det är oroliga tider så vi hoppas på er förståelse för att det kontinuerligt sker förändringar i och med uppdateringar från Folkhälsomyndigheterna. GF Uppsalaflickorna vill göra det bästa ur både ett samhälls- och medlemsperspektiv.

Vänliga hälsningar

GF Uppsalaflickornas

Styrelse