

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 det som tidigare har skickats ut och följande gäller från och med lördag den 4 april.

### **Verksamhet 3-4 och 5-6 år**

Verksamheten för 3-4 och 5-6 åringar ställs in för resten av terminen pga att det är oerhört svårt för ledaren att undvika fysisk kontakt med barnen och hålla avstånd mellan barnen under lektionen. Återbetalning av terminsavgift är tyvärr inte möjligt.

### **Verksamheten från 7 år**

Verksamheten från 7 år ska genomföras utomhus. I de gymnastiksalarna som är tillräckligt stora, och kan ge utrymme till avstånd, kan vara inne efter att uppvärmning utomhus har gjorts. (max 1 timme inomhusträning/gång). Det innebär att vissa grupper kommer att få justerade träningstider efter påsk. Info kommer från varje grupp

Verksamheten kommer anpassas enligt följande:

- 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 sociala 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/medicinsktstod/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