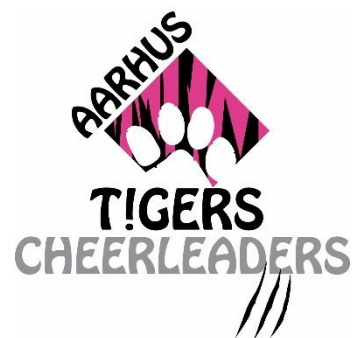


# CORONA-RETNINGSLINJER FOR CHEERLEADING PÅ VIBY SKOLE



Udarbejdet og godkendt af cheerledelsen tirsdag 9. juni 2020

## Grundprincipper

Alle bør efterleve grundelementerne for forebyggelse af smittespredning:

[corona | covid-19]

# Forebyg smitte i hverdagen

Kilde: Sundhedsstyrelsen



### Vask hænder

Hyppig og grundig håndvask og evt. hånddesinfektion, hvis hænderne er rene og tørre.



### Begræns fysisk kontakt

Undgå håndtryk, kindkys og kram. Undgå især kontakt med personer, der har symptomer på forkølelse og/eller luftvejsinfektion.



### Udvis god hosteetikette

Host eller nys i engangslømmetørklæde, alternativt i albuebøjningen.



### Bliv hjemme ved sygdom

Oplever du sygdomssymptomer, bør du blive hjemme, så du ikke udsætter andre for smittefare.



### Vær opmærksom

Særligt på steder, hvor der færdes mange mennesker, eksempelvis offentlige transportmidler.

## Ankomst til og afgang fra hallen

- Alle udøvere må tidligst være i hallen 10 minutter før ens træningstid
- Alle udøvere skal forlade hallen senest 10 minutter efter ens træningstid er afsluttet
- Indgang sker ad normalt indgangsparti.
- Udgang sker ad døren bagerst i hallen ud mod kunststofbanen.
- Udøvere skal ved ankomst til hallen så vist muligt placere sig i den gruppe, som de deltager i under træningen.
- Udenfor selve træningen holdes behørig afstand (1 meter) mellem udøvere.
- Bade- og omklædningsfaciliteter er ikke åbne.
- Toiletterne er åbne, men der må ikke tages vand fra toiletterne. Efter brug af toiletterne skal udøvere vaske fingre og bruge håndsprit.

## Tilstedeværelse i hallen på Viby Skole

- Det gældende forsamlingsforbud skal altid respekteres (pr. 8. juni 50 personer). Der må maksimalt være en person pr. 4 kvm, dog maksimalt 50 personer i hallen.
- Ingen hold deler træningstid med andre hold



- Under et holds træningstid har følgende adgang i prioriteret rækkefølge indtil maksimum på 50 personer er nået:
  - Trænere og hjælpetrænere
  - Udøvere
  - Cheermoms
  - Ledelsesmedlemmer (eller personer, der er udpeget af ledelsen til særlige coronarelaterede opgaver)
  - Forældre, der har over 50 km. til bopæl
  - Andre trænere
  - Øvrige forældre
- Alene holdets trænere og udøvere må være på måtterne, mens der trænes.
- Der skal altid være minimum 1 træner til stede i hallen.
- Der skal altid være minimum 1 person fra ledelsen eller 1 person som ledelsen har udpeget til at være ansvarlig for at sikre, at nærværende retningslinjer overholdes

### **Cheerleading-træning**

Cheerleading-træning kan gennemføres med fysisk kontakt under nedenstående retningslinjer:

- Andelen af tid med kropskontakt minimeres, dvs. at der i en træningssession også indlægges tid uden kropskontakt.
- Der etableres træningsgrupper med maksimalt 5 udøvere i hver gruppe. En træningsgruppe skal være den samme i hver træning. Der må godt skiftes ud i en træningsgruppe mellem hver træning, men ikke under træningen.
- Under træningen må to træningsgrupper (i alt maksimalt 10 personer) lave øvelser i kortere tidsrum, men det skal være på et absolut minimum. Der må godt skiftes ud i forhold til hvilke to grupper, der laver øvelser sammen, mellem hver træning, men ikke under træningen.
- Samling af udøvere til informationer, samtaler eller lignende efter træning sker uden for hallen.

### **Hygiejne og rengøring**

Der er øget opmærksomhed omkring hygiejne før, under og efter træning:

- Alle udøvere skal bruge håndsprit før træning
- Alle udøvere skal afbryde træningen hver 30. minut for at bruge håndsprit
- Alle udøvere skal bruge håndsprit efter træning
- Klubben stiller håndsprit til rådighed.

### **Faciliteter og udstyr**

- Aarhus Tigers Cheerleaders stiller håndsprit og sæbevand til fri afbenyttelse.
- Der bruges alene måtter til træningen. Det vil sige, at udstyr til tumbling ikke anvendes, medmindre det er absolut nødvendigt og udstyret rengøres løbende og altid efter endt træning



### Udøvernes egne forpligtelser

- Alle udøvere skal medbringe egen vanddunk fyldt op hjemmefra (der må ikke tappes vand fra toiletterne)
- Alle udøvere møder omklædte (omklædning må ikke ske på toiletterne)

### Andet

- Uddeling af mad og drikke må alene ske efter aftale med trænerne, cheermoms eller ledelsen. Mad og drikke skal i fald uddeles i indpakkede portioner eller indpakket emballage.
- og drikke skal uddeles på en sådan måde, at der ikke er mulighed for overførelse af smitte fra en person til en anden.

### Ansvarlig

- Ledelsen i Aarhus Tigers Cheerleaders har ansvaret for, hvordan træningen foregår i hallen og de konkrete forhold, som træningen foregår under, samt for at forebygge opbygning af tætte forsamlinger. Ledelsen har til enhver tid ret til at afbryde træningen, hvis der er risiko for smittespredning eller der opstår andre forhold, som ledelsen vurderer bekymrende. Ledelsen kan fravige disse retningslinjer.
- Ledelsen kan udpege en person, der varetager ledelsens opgave.
- Ledelsen kan til enhver tid kontaktes:
  - Formand Jakob Ljungberg 2962 0370
  - Ledelsesmedlem Steffen Damsgaard Sørensen 21 41 60 90
  - Ledelsesmedlem Tina Damkjær Larentis 24 61 49 87