

Föreningen har under tre veckor pausat all sin gruppverksamhet för de som är födda 04 och äldre för att i största mån kunna bidra med att stoppa smittspridningen av Covid-19. Vi har haft igång alla våra barn och ungdomsgrupper födda 05 och senare. Vilket vi har varit väldigt tacksamma över.

Regeringen har beslutat om att det max får vara 8 personer vid en allmän sammankomst eller en offentlig tillställning och att det ska vara vägledande för alla verksamheter i Sverige. Av den anledningen rekommenderar Gymnastikförbundet att ingen verksamhet med fler än 8 personer bör genomföras någonstans i Sverige. Barn och unga födda 2005 eller senare är dock undantagna från den begränsningen.

**Från och med imorgon 24 november börja de nya restriktionerna att gälla från folkhälsomyndigheterna.**

**Vad är det då som gäller för GF Atletica?**

Från och med tisdag så kommer vi att köra igång all vår verksamhet igen **förutom** **våra knattegrupper** där det blir svårt att hålla sig till 8 vuxna. Gymnastikförbundet har rekommenderat att pausa all familjegympa i föreningarna där flera vuxna möts. *Truppen* kommer att starta igen, de som har anmält sig på sportadmin har förtur att vara med. Även *vuxengymnastiken* kommer att köras igång igen men man måste anmäla sig till passet via gruppen” vi som tränar på gfatletica” och värmer upp i lilla hallen (7 +ledare)

Då maxantalet på **gruppträningspassen** är 7+ledare (födda 04 och tidigare) kommer våra gruppträningspass i Myggenäs och Svanvik att läggas ut i gruppen ***” vi som tränar på gf atletica***” där först till kvarn gäller 7 st.

Ledaren kommer att lägga ut i gruppen samma dag under förmiddagen där ni får anmäla er. På måndagar har vi ett mix pass och då har de förtur som tränar mix (spinning och Bodypump). Till er som enbart vill köra spinning hänvisar vi er till torsdag eller söndag.

**Easyline och gym**

Anmälan till ledarledda Easylinepass görs i gruppen ” vi som tränar på gfatletica” 7+ ledare gäller. Enbart gym gäller också max 8.

Alla Easylinepass körs förutom lördagstiden.

Gå in på hemsidan för att se schema.

Det är viktigt att de grupper som fortsatt får träna håller på de rekommendationer som gäller kring avstånd.

Dessa restriktioner gäller fram till 13 december.

I övrigt så följer vi de tidigare reglerna:

* Det viktigaste rådet är att den som är sjuk, även med milda symtom, ska stanna hemma och inte delta i aktiviteter alls, t.o.m. två dagar efter tillfrisknande. Insjuknar man under aktiviteten ska man gå hem direkt. Detta gäller såklart både för aktiva och ledare och för all slags träning, såväl inne som ute.
* Om det är möjligt bör man ta sig till träningen på ett annat sätt än med allmänna färdmedel eller kollektivtrafiken, till exempel gå eller cykla.
* I alla aktiviteter strävar vi efter att förebygga trängsel. Vi undviker att finnas i omklädningsrum och andra lokaler (som inte är träningshallen) under en längre tid. Om kö uppstår, måste alla deltagare ansvara för att hålla ett tillräckligt avstånd. Detta gäller såväl vid entréer, som omklädningsrum och inne i träningshallen.
* De barn och föräldrar som inte deltar aktivt i träningen får inte vistas i träningshallen. Gymnaster lämnas och hämtas utanför hallen i största möjliga mån.
* Alla byter om och duschar hemma.
* Alla tvättar sina händer före och efter träningen. Vi har god handhygien och handsprit finns i samtliga träningshallar.
* Dela inte vattenflaskor och liknande som kan överföra saliv.

Fortsätt tvätta händerna. Håll avstånd, och stanna hemma vid minsta symptom.  
Håll i, håll ut och var rädda om varandra! ❤️

Med vänlig hälsning

Styrelsen

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/lokala-allmanna-rad/>

<https://www.gymnastik.se/Nyheter/Nyheter/2020/uppdateradinformationkringcovid-19ochhurdetpaverkarsvenskgymnastik/>