

# CORONA-RETNINGSLINJER FOR CHEERLEADING PÅ VIBY SKOLE



Udarbejdet og godkendt af cheerledelsen lørdag 19. september 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.

Det er meget vigtigt, at man ikke kommer i hallen, hvis man er syg eller føler sig sløj – uanset om man har en positiv eller negativ coronatest. Man kommer alene i hallen, når man er rask og ikke har grund til at tro, at man kan være smittet med corona. Er man i tvivl, skal der foreligge en negativ coronatest, inden man vender tilbage til hallen.

Møder man op og virker sløj, vil trænerne sende udøveren hjem med det samme.

Hvis man bliver konstateret positiv med corona, vil klubbens ledelse gerne have besked på [info@tigerscheer.dk](mailto:info@tigerscheer.dk) med oplysning om, hvornår man formodes at være blevet smittet (hvis det er muligt) og hvornår man sidst har været i hallen.

Ledelsen kan ud fra en konkret vurdering beslutte at aflyse træning for et konkret hold eller for alle hold i en periode, hvis det vurderes nødvendigt for at mindske spredning af coronasmitte. I fald orienteres udøvere via den mail, som er angivet i klubsystemet.



### **Ankomst til og afgang fra hallen**

- Udøverne må tidligst være i hallen 10 minutter før ens træningstid
- Udøverne 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.
- Udøverne skal før og efter selve træningen begrænse fysisk kontakt til hinanden og til andre mest muligt ved at holde behørig afstand (1 meter).
- Bade- og omklædningsfaciliteter er ikke åbne.
- Toiletterne er åbne, men der må ikke tages vand fra toiletterne. Efter brug af toiletterne skal udøverne vaske fingre og bruge håndsprit.

### **Tilstedeværelse i hallen på Viby Skole**

- Det gældende forsamlingsforbud skal altid respekteres (pr. 19. september 50 personer). Der må maksimalt være en person pr. 4 kvm, dog maksimalt 50 personer i hallen.
- Hold kan dele træningstid med andre hold, så længe forsamlingsforbuddet overholdes.
- Når der trænes i hallen, har følgende adgang i prioriteret rækkefølge indtil maksimum på 50 personer er nået:
  - Trænerne og hjælpetrænerne
  - Udøverne
  - Ledelsesmedlemmer
  - Cheermoms
  - Forældre, der har over 50 km. til bopæl
  - Andre trænere
  - Øvrige forældre
- Vi opfordrer til, at færrest muligt opholder sig i hallen under træningen.
- Alene holdets trænere og udøvere må være på måtterne, mens der trænes.
- Der skal altid være minimum 1 træner til stede i hallen.

### **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.
- Så vidt muligt etableres der træningsgrupper med de samme udøvere i hver gruppe, således udøverne blandes mindst muligt under en træning. 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 flere træningsgrupper gerne lave øvelser sammen i kortere tidsrum, f.eks. ved træning af pyramider m.v., men det skal være på et absolut minimum.
- Samling af udøvere til informationer, samtaler eller lignende efter træning sker med behørig afstand.



## 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 som udgangspunkt alene måtter til træningen. Hvis der anvendes udstyr til tumbling, har trænerne ansvaret for, at 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). Medbring gerne to drikkedunke.
- 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.
- Mad 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 forsamlings. 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
  - Ledelsesmedlem Anette Juhlin 5090 0565
  - Ledelsesmedlem Line Larsen 2134 0037