

Handlingsplan – Västerås GF

I och med Covid-19 har föreningen vidtagit ett antal åtgärder för att minska smittspridningen. Föreningen arbetar i olika steg där åtgärderna införs allteftersom nya direktiv och rekommendationer kommer från Regeringen samt andra institut och myndigheter.

Information och stanna hemma om du är sjuk

Föreningen har en öppen dialog med alla ledare och gymnaster om de rådande omständigheterna. Föreningen pratar om vikten att tvätta händerna och varför vi behöver göra det, hur man kan hjälpa till att minska smittspridningen, att hålla avstånd till varandra och hur viktigt det är att stanna hemma vid minsta symptom. Föreningen informerar även alla om att undvika kramar, ”high-fives” och så vidare så långt som möjligt för att ej röra vid varandra i onödan.

Föreningen har en ny flik på vår hemsida (www.vgf.nu) som endast är till för information gällande Covid-19. Där publicerar föreningen de viktigaste åtgärderna som vidtas, om någon träning ställts in av någon anledning, nya träningstider vid schemaändringar och annan viktig information kring VGF i samband med Covid-19.

Steg 1 – Handtvätt

Alla skall tvätta händerna innan de kommer in i träningshallen, mellan varje redskapsbyte, innan och efter fruktpaus samt varje gång de går ut och in från träningshallen.

Det sitter lappar uppe vid toaletterna och vid ingången till våra träningshallar som visar hur händerna ska tvättas och hur länge man ska tvätta händerna. På datorskärmar som finns innanför och utanför våra träningshallar visas klipp på hur man kan göra för att skydda sig själv och andra från smittspridningen.

In till Nya VGF-Hallen finns det en sluss så att alla gymnaster och ledare behöver passera sovsalarnas toaletter innan de kommer in i träningshallen. På så sätt kan ingen undgå att tvätta händerna när de passerade in och ut från träningshallen.

I VGF-Hallen används de två handfat som finns för handtvättning. Dessa handtvätsstationer är utrustade med tvål och pappersservetter.

Gällande våra simhopsgrupper så har de fått tillgång till egna omklädningsrum på Lögarängsbadet, för att ej behöva byta om och duscha med allmänheten. Simhoppet har även handsprit tillgängligt för alla simhoppare och simhopsledare.

Steg 2 – Rengöring av redskap

Steg 2 i föreningens handlingsplan innebär att vi rengör våra redskap. Föreningen har ett krav att endast landa på redskapsmattor som går att torka av. Det är inte tillåtet att landa i skumgropen eller på mattor i tyg till exempel. Vid varje redskapsbyte/gruppbyte rengörs de redskap som är i avtorkningsbart material med antingen utblandad såpa eller desinfektionssprit. Större redskap så som Airtracken rengörs med hjälp av en golvmopp och utblandad såpa. Rengöring av redskap görs av samtliga discipliner hos VGF.

Steg 3 – Inga föräldrar

För att undvika folksamlingar skall alla föräldrar släppa av sina barn utanför anläggningen och inte följa med sina barn in till träningshallen. Likaså vid hämtning av sina barn.

I VGF-Hallen är baddörren öppen så att föräldrarna kan lämna och hämta sina barn där också. Det gör att gymnasterna inte behöver gå igenom hela Bellevue själva.

Gällande de yngsta gymnasterna som tränar i Nya VGF-Hallen så möter våra ledare upp dem vid ingången och slussar dem vidare till Nya VGF-Hallen så de inte behöver gå själva. Detsamma gäller vid hämtning. Föräldrarna hämtar sina barn utanför anläggningen och de yngsta gymnasterna får hjälp av sina ledare att ta sig till ytterdörren för att inte behöva gå själva. Vid Nya VGF-Hallen är även den vänstra dörren vid kanslientrén öppen så gymnasterna kan gå direkt till träningshallen och inte behöva gå igenom korridoren vid omklädningsrummen.

Steg 4 – Separation av grupper

Steg 4 innefattar schemaändringar för att minska mötena mellan olika grupper vid in- och utpassering av våra träningshallar samt för att undvika en del överlappning av grupper.

I Nya VGF-Hallen är grupperna separerade och det finns som två grupperingar i schemat. Den första grupperingen av grupper startar samtidigt och när de grupperna sedan slutat är det minst 15 minuters paus tills när nästa gruppering av grupper startar. Vardera gruppering i schemat består av 1–3 grupper.

I VGF-Hallen tränar främst våra AG-grupper och dessa är väldigt få i antalet till skillnad från truppgrupperna i Nya VGF-Hallen. Detta medförde att grupperna i VGF-Hallen inte behöver separeras på samma sätt. Schemat har ändrats om och grupperna är separerade vid de tillfällen det behövs för att ej vara allt för många samtidigt. I VGF-Hallen finns även olika samlingsplatser så varje grupp har en egen plats där de samlas och har sina saker. Detta för att minska mötena och öka separationen mellan de olika grupperna.

Steg 5 – Rengöringsmedel för hela träningshallen

Föreningen har köpt in ett medel som bekämpar virus och som går att använda på mattor som är i tyg. Detta gör att vi kan bespruta hela våra två träningshallar med detta medel. Föreningen besprutar även de handfat i/vid våra träningshallar som gymnasterna använder. Träningshallarna och handfaten besprutas tre gånger i veckan, för att bekämpa viruset och minska smittspridningen så mycket det går. Detta är utöver ordinarie städning.

Steg 6 – Max 50 personer

Steg 6 innefattar fler schemaändringar för att vi ej skall överstiga 50 personer samtidigt i någon av våra träningshallar.

I Nya VGF-Hallen behålls de två grupperingarna samt separationerna av grupper i schemat och grupperna får även minska ner både träningstid samt antal träningsdagar i veckan. Några grupper från Nya VGF-Hallen får även flytta in i ABB-Hallen de tider som finns lediga där. Detta för att separera grupperna ännu mer och för att minskningen av träningstid samt antal träningsdagar ska vara så liten som möjligt.

I VGF-Hallen behåller grupperna sina separationer samt att både träningstid och antal träningsdagar minskas ner för att det inte ska vara mer än 50 personer i taget som tränar. Grupperna behåller även sina samlingsplatser i träningshallen.

Steg 7 – Time-out

Steg 7 innebär att föreningen beslutade att sätta verksamhetens inomhusträning på ”time-out”. Detta för att föreningen skulle få tid att skapa en plan framåt och kunna anpassa träningarna efter Folkhälsomyndighetens rekommendation att bedriva så mycket utomhusträning som möjligt.

Inomhusträningen sattes på ”time-out” i totalt 12 dagar, varav 5 av dessa dagar var påskdagarna. Föreningen uppmuntrar samtliga grupper att bedriva utomhusträning istället under denna paus, vilket fungerar väldigt bra och får mycket positiv effekt.

Steg 8 – Anpassad träning och minskad inomhusträning

Åtgärderna under steg 8 skapas inför att verksamheten ska öppna upp igen efter pausen gällande inomhusträning. För att verksamheten ska kunna öppna upp igen och fortsätta framåt behöver dessa åtgärder göras.

För att anpassa träningarna efter Folkhälsomyndighetens rekommendationer har schemat gjorts om ännu en gång. Folkhälsomyndigheten rekommenderar att bedriva utomhusträning så mycket som möjligt. Gymnastik är en sport som är svårare att utföra utomhus än vissa andra sporter och därför har föreningen kvar några träningar i våra träningshallar.

I Nya VGF-Hallen har schemat ändrats om så att det endast är en grupp i taget som tränar. Anledningen till detta är för att då kan gymnasterna spridas ut mer i hela träningshallen och köbildning bildas inte lika lätt.

I VGF-Hallen ändras schemat så det inte är lika många grupper i hallen samtidigt. Då dessa grupper ej består av så många gymnaster kan varje grupp ha en egen yta i hallen. Grupperna som tränar samtidigt roterar sedan runt dessa olika ytor i hallen. Detta medför att gymnasterna sprids ut mer och köbildning minskas.

I och med dessa schemaändringar har träningstid och antal träningsdagar i veckan minskat för våra grupper. Föreningen har korttidspermitterat samtliga anställda tränare och anställd personal. Detta medför att de anställda tränarna endast har 12 timmars coachtid i veckan, vilket innebär att det inte finns samma möjlighet till att träningarna utförs med full kapacitet som innan. Eftersom det finns grupper/gymnaster som fortfarande har en tävling inplanerad

från Svenska Gymnastikförbundet innan hösten har dessa grupper/gymnaster av säkerhetsskäl behållit så många av deras ordinarie träningar som möjligt inne i våra träningshallar. Därefter har föreningen gjort allt för att samtliga grupper ska få så mycket träning som möjligt i våra träningshallar med tanke på rådande omständigheter.

Steg 9 – Avstånd i träningshallen

Steg 9 innebär att föreningen uppmanar samtliga grupper att gymnasterna skall hålla ännu mer avstånd till varandra vid till exempel uppställning och fruktpaus. För att säkerställa att gymnasterna ej är för nära varandra under träningarna markerar föreningen upp linjer i våra träningshallar med hjälp av tejp eller genom att placerat ut koner och hopprep. Förklaringar till alla linjer sitter upp i respektive träningshall så alla ledare och gymnaster kan läsa hur linjesystemet fungerar samt varför föreningen inför detta.

För att fortsätta minska kontakten mellan gymnaster och grupper är det i VGF-Hallen uppsatt fler magnesiabehållare vid barrområdet och det får endast vara en gymnast vid varje behållare.

Gällande simhopp så uppmanas barnen vänta på sin tur i vattnet med ett avstånd på minst två meter från varandra. Detta för att klor bekämpar virus. För att säkerställa att simhopparna håller avstånd från varandra finns det markeringar med hjälp av koner eller hopprep.

Föreningen erbjuder även samtliga gymnastgrupper inom tävlingssektionen chansen att testa på simhopp. Detta för att göra något roligt och annorlunda för gymnasterna. Gruppen/gymnasterna betalar då för detta själva. I och med att det finns begränsade tider kommer de grupper som ej har så många träningar kvar i våra träningshallar ha företräde. På kansliet finns ett schema där grupperna kan boka in sig på simhoppstider.

Krav för att få testa på simhopp:

- Vara simkunnig.
- Max 10 gymnaster per simhoppstillfälle. Är gruppen fler gymnaster än 10 får de delas upp på flera olika tider.

Steg 10 – Mindre passning

I och med att vi skall undvika att röra vid varandra så mycket som möjligt rekommenderar föreningen, i samråd med Svenska Gymnastikförbundets rekommendationer, att ej passa våra gymnaster.

För att detta inte ska innebära fara för gymnasterna skall gruppernas träningsplanering bestå av övningar som gymnasterna behärskar på egen hand.

Gällande att inte passa så gäller det även på övningar där gymnasterna passar/hjälper varandra.

Steg 11 – Använda skor utanför hallen

Föreningen inför en regel där alla som lämnar träningshallen skall ha skor på sig för att ej gå barfota på ytor där andra sporters idrottare också befinner sig.