

PGI møde 17.08.2020

- Siden sidst

Generalforsamling:

Kaare, Susanne, Rebekka, Anton (valgt i SB&I) og Bo.

Gymnastikstab:

Bo, Dorthe, Gitte, Helena, Jacob, Laura, Mette, Sebastian, Ulrik.

Springgrav:

Der er fremskridt i springgravsprojektet. Den 20.08.20 er der indkaldt til møde af kommunen, for at komme videre i projektet.

Redskabsrummet er rengjort og alt er blevet eftertjekket og evt. sendt til reparation.

Fitnessudstyr fjernes fra Gymnastiksalen til Hallen, da holdene der benytter dem, fremover vil være i hallen. Derved er der mere plads i skabene i gymnastiksalen. I hallen skal der være nogle vogne, som udstyret skal stå på.

- Indkøb

Intet stort indkøb.

- Sæson 20-21

Der er i år lagt buffertid ind mellem holdene, for at skabe lidt luft. Der er ingen nyheder og alle instruktører og hjælpeinstruktører har været over programmet. Der kommer et maks.

deltagerantal på holdene, og hvis der allerede nu er fuldt booket, kommer det til at fremgå ud fra holdet.

- Corona

Indendørs Idræt – forebyggelse:

Hvis man har symptomer, skal man, hverken gymnaster eller instruktører, møde op.

Der kommer til at være sprit ved hallerne/salene. Vi skal stadig forholde os til retningslinjerne om 4 kvm. pr. person og forsamlingsforbuddet på 100 mennesker.

Der kan forekomme afvigelser ift. Retningslinjerne (f.eks. ved nær- og kropskontakt). Hvis dette sker, skal der intensiveres på de andre retningslinjer.

Hvis der bruges udstyr, skal det sprittes af ved personsift.

Der må ikke længere benyttes Yogamåtter fra foreningen, da de er for bløde, derfor bliver de gamle karatemåtter lavet til måtter og skal afsprittes efter brug. Gymnaster må gerne selv medbringe yogamåtter. Afstandsmærker mellem gymnasterne kan være en mulighed, for at opretholde den anbefalede afstand på 2 meter og så kommer der en regulering ved indgangen til gymnastiksalen, da den er for lille. Ligeledes forekommer ekstra rengøring af kontaktflader f.eks. håndtag og påbudt udluftning.

Bad og omklædning bliver lukket for at mindske rengøring.

Håndsprit købes og opsættes ved alle indgange samt til under træningen.

Der bliver sendt skrift til gymnasterne omhandlende retningslinjerne og der vil i starten af sæsonen være personer fra udvalget tilstede ved holdenes opstart, for at gøre opmærksom på, tiltagene samt evt. at besvare spørgsmål.

Redskaber rengøres efter træning – ikke imens og vi skal være ekstra opmærksomme på, at få tilmeldt alle hurtigst muligt. På den måde, kan vi kontakte gymnasterne både ved instruktørfravær og/eller Corona. Selvom de tilmelder sig i prøveperioden, får de pengene retur, hvis de fortryder. Ved Coronasmitte, må ingen navne nævnes grundet GDPR.

Hvis der forekommer smitte, skal gymnasterne kontakte Kaare, og han håndtere dette herfra, Kontaktoplysninger vil blive videresendt.

Talsperson eksternt er Ricard (PGI's formand). Han kommer til at tage dialog og kommunikation udadtil i tilfælde af smitte. Det vil sige, at den almene instruktør IKKE udtaler sig.

PGI-retningslinjer:

Tumlesalen: 18 pers.

Gymnastiksalen: 86 pers.

Slaglille: 31 pers.

Sorø hal 3B: 60 pers.

Der bliver sat max deltagerantal på holdene.

Kommunen har sat blå cornaskilte op.

Der bliver opsat sprit ved alle indgange - Alle skal spritte ved ind/udgang – Også efter toiletbesøg.

Der kommer sprit/sæbevand, papir og rengøringsfaciliteter til redskaber og udstyr.

Vi har, som tidligere nævnt sat tid mellem holdene til udluftning og rengøring. Det kan være en nødvendighed at stoppe holdene 5 min. før, for at spritte og lufte ud. Der henstilles til, at der også udluftes under træningstimen.

Gymnastiksalen indgang er meget lille og derfor må gymnaster vente udenfor. Den lange metal rampe/gang på modsatte side af indgangen (mellem hal og skole) kan evt. bruges. Man kan også lave indgang i den ene side og udgang i den anden.

Indgangen ved tumlesalen er ikke et problem, da den er stor.

Der bliver mulighed for at benytte toiletter, ej omklædning – Omklædning må ske på toiletterne.

Del ikke vandflaske og hold afstand – kram ikke.

Hvis et tilfælde af smitte forekommer, skal i Kaare (mail kjo@pgi4180.dk tlf. 61 65 33 05). Kaare vil aftale med jer vedr. kontakt til gymnaster og det videre forløb, samt tage kontakt til Richard.

Hvis du er smitte eller føler symptomer skal:

1. Kaare kontaktes
2. Findes en afløser blandt de andre instruktører, kan dette ikke lade sig gøre aflyses holdet.
3. Kontakten til jeres gymnaster gennem Conventus.

Bemærk: Brug hinandens hjælp, til at tage holdene, så der ikke går flere uger imellem træningerne for de gymnaster, der gerne vil træne.

Ved hver træning, skal der være en deltagerliste, hvor telefonnumre på gymnaster/forældre fremgår – Dette er vigtigt, specielt hvis de ikke er tilmeldt, så vi kan kontakte dem, i tilfælde af smitte

Fitness/motion/65+/jumping:

- Afstand 2 meter.
- Ingen bløde måtter – gymnasterne må gerne selv medbringe måtte eller benytte de hårde måtter.
- Håndredskaber skal benyttes af samme person hele træningen (Ribber går under dette punkt).
- Samarbejdsøvelser – ej forbudt men holdes på et minimum.
- Alle på holdet hjælper med rengøring (rengøre sit eget).
- Hvis muligt = udendørstræning – samme regler for redskaber.

Dance/rope:

- Afstand 2 meter.
- Håndredskaber skal benyttes af samme person hele træningen (Ribber går under dette punkt).
- Samarbejdsøvelser – ej forbudt men holdes på et minimum.
- Afspritning efter træning – evt. imens alt afhængig af træningsprogram og aktiviteter.
- Ved gulvøvelser – Behøver ikke at spritte gulvet.

Børnehold:

- Afstand så vidt muligt.
- Håndredskaber skal benyttes af samme person hele træningen (Ribber går under dette punkt).
- Samarbejdsøvelser – ej forbudt men holdes på et minimum.
- Ved mere aktiv aktivitet – måske mindre grupper/stationstræning (spritning ved stationsskift).
- Instruktør afspritning ofte – da i er i kontakt med børn hele tiden.

- Rengøring af alle redskaber efter træning. Det er sæbevand og det er sæben der dræber virussen. Det kan være muligt at lave en aftale med forældrene om, at de hjælper med at vaske og tørre redskaber. I må gerne være kreative.
- Der kommer en rengøringsvogn til salene.

Springhold:

- Afstand 2 meter.
- Springrække må gerne være tættere end 2 meter, da ansigterne er i samme retning.
- Håndredskaber skal benyttes af samme person hele træningen (Ribber går under dette punkt).
- Samarbejdsøvelser – ej forbudt men holdes på et minimum.
- Ved meget sved eller spyt på redskaberne - aftør efter springet.
- Benyt, så vidt muligt, samme springrække eller gruppe i hele træningen.
- Skift ved stationstræning = afspritning
- Instruktør afsprit hænder ofte, der er kontakt med gymnaster. Evt. Mundbind.
- Rengøring af redskaber efter træning.

Regler med forældre:

Forældre anses ikke som værende et problem, men hvis der er mange børn, skal der laves tiltag. På forældre/barn skal der f.eks. ikke flere forældre og søskende med. Så længe der ikke er over 86 i feks. Gymnastiksalen er reglen ikke brudt. Brug sund fornuft og afstand ved disse tiltag.

ER MAN SYG = BLIV HJEMME – OGSÅ HVIS DU AFVENTER SVAR ELLER HAR SYMPTOMER

LÆR RETNINGSLINJER – START KONSERVATIVT OG VI BLIVER KLOGERE UNDERVEJS. Hvis der er noget der skal rettes eller ændres undervejs kontakt Bo eller Kaare, så det kan rettes.

PAS PÅ JER SELV.

- **Flyvers/Events**

23.08.2020 kl. 10.00 omdeles 2500 flyvers. Vi mangler hjælpere, så meld gerne ind. Det er en tur på 1 til 1,5 time og herefter er der is.

Der kommer plakater i børnehaverne, Sorø hallen, Aktiv på Facebook, Intranet, Dit Sorø af disse flyers.

- **Vigtige datoer**

Vi skal bruge 8-10 hjælpere til hver af nedenstående events:

Onsdag i hallen:

Kl. 13.30 mødes og stille redskaber

Kl. 14.00 kommer børn

Kl. 14.45 oprydning

Skolerne fungerer som normalt, derfor er disse ikke aflyst af corona, og datoerne kommer.

Svedig lørdag

Her kan forekomme udfordringer ved håndteringen af eventet ift. Corona, da der altid kommer mange børn. Her er der aktiviteter for forældre og voksne også. Svedig lørdag vil undervejs revurderes ift. Situationen.

22/8 PGI Modtagning og Teknik

23/8 Flyers

31. august 2020 Vintersæson 2020-21 starter

5/10 Instruktørmøde

11-18. oktober 2020 Efterårsferie

24. oktober 2020 Svedig lørdag

11. november 2020 Onsdag i hallen for Pedersborg Skole

28. november 2020 Svedig lørdag

9. december 2020 Onsdag i hallen for Pedersborg Skole

20. december -3. januar 2021 Juleferie

3. januar 2021 Svedig Lørdag og Fitness TryDay

20. januar 2021 Onsdag i hallen for Pedersborg Skole

13. februar 2021 Fastelavn i PGI

14-21. februar 2021 Vinterferie

16+17/3 DGI opvisning Sorø

27. marts 2021 PGI forårsopvisning

19. april 2021 Sommersæson 2021 starter

20. juni 2021 Sommersæson 2021 slut

Endnu ikke fastlagt førstehjælpkursus

- **Kursus**

22.08.2020 modtagerkursus.

Kurset er for alle PGI'ere der har med spring at gøre og alle nye instruktører.

Følgende deltager: Frida, Iben, Julie, Martin, Katholm, Matilde, Nikoline, Rikke, Sofie, Tilde, Camilla (Afbud fra Frederik)

Der er penge tilbage på kursuskontoen, så sig endelig til, hvis i ønsker kurser!

- **Børneattester**

En attest udfyldes af alle over 15, der skal have med børn under 15 år at gøre.

Vi laver ikke attesten digitalt, da det kræver gemte CPR-numre - grundet GDPR og det vil vi ikke.

Vi mangler ganske få som vil blive indhentet i uge 37.

- **Løn/kørsel**

Det er muligt, at få kørselsgodtgørelse, hvis du bor mere end 10 km. væk fra dit træningssted.

Der vil komme en kontrakt til de fleste instruktører, så vi kun skal underskrive en gang og omkostningsgodtgørelsen automatisk bliver udbetalt 2 gange årligt.

Alle får omkostningsgodtgørelse: 1100 kr. for instruktører, 500 kr. for hjælpeinstruktører.

Kontinget:

Kig under hjemmesiden da dette varierer.

Ved tilmelding til flere hold får man 20% rabat

For at få rabatten gøres følgende:

1. tilmeld dig "holdet" jeg går på flere hold og skal derfor have 20% rabat

2. tilmeld dig til de hold du ønsker at gå på

Bemærk rabatprisen ses først når man kommer til betalingsvinduet.

- **Eventuelt**

Nogen der mangler T-shirts? (Der er bestilt til følgende: Frederik, Sofie O, Matilde Blæsbjerg, Matilde Bødker, Caroline, Marcus, Bo Hansen)

Nogen der mangler nøgler og brikker?

- **Jeres tid**