

# Linjesystem – Nya VGF-Hallen

Västerås Gymnastikförening har infört ett linjesystem i vår träningshall. Detta för att säkerställa att vi håller avståndet till varandra under träning och på så sätt förlänga vår chans att hålla VGF öppet samt låta våra gymnaster få träna i Nya VGF-Hallen.

## Friståendegolvet

Friståendegolvet är markerat i rutor. När friståendegolvet används skall det endast vara en gymnast i vardera ruta. Friståendegolvet kan även användas som stationsyta. Då ska stationerna anpassas så kösystemet använder de befintliga rutorna för att hålla avståndet.

## Fasttracken

När fasttracken används skall kön bildas på den mörkblå ytan vid sidan av fasttracken.

Linjerna som finns uppmärkta ska användas för att hålla avståndet. Det skall endast vara en gymnast innanför vardera linjer.

## Trampoliner

På trampolinerna är vi MAX två gymnaster per trampolin. En gymnast hoppar och en väntar på kanten av trampolinen. Detta för att det inte ska bildas kö och för att gymnasterna inte ska vara för nära varandra då ytan vid trampolinerna är liten och trång.

## Trampett till skumgropen

Vid denna yta får det endast användas en trampettuppställning. Trampettuppställningen ska då placeras i rutan som är uppmärkt. Gymnasterna går sedan tillbaka på podiet på sidan närmast friståendegolvet. Där är det även uppmärkt linjer för kösystem för att hålla avståndet. Endast en gymnast innanför vardera linje.

## Tumbling

Vid användning av tumblinggolvet skall gymnasterna gå tillbaka på trampetlängan vid MD-gropen. Där är det även uppmärkt linjer för kösystem för att hålla avståndet. Endast en gymnast innanför vardera linje

### OBS!

Vid användning av tumbling kan trampett till MD-gropen ej användas samtidigt då kösystemet skall bildas på den längan.

## Trampett till MD-gropen

Vid användning av trampett till MD-gropen skall gymnasterna gå tillbaka på tumblinggolvet. Kösystemet bildas då på tumblingklossarna där endast en gymnast skall stå på vardera kloss. Det är linjer uppmärkta vid varje skarv på tumblingklossarna för att förtydliga rutorna för kösystemet.

### OBS!

Vid användning av trampett till MD-gropen kan tumbling ej användas samtidigt då kösystemet skall bildas på tumblingen och tumblingklossarna.