

Linjesystem – VGF-Hallen TRUPP

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 VGF-Hallen.

Friståendegolvet

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

Trampoliner

På trampolinen vid ribbstolarna är vi MAX två gymnaster. 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 denna trampolin är liten och trång.

Vid trampolinen som går till MD-gropen skall linjerna på sidan (sidan vid barrarna) användas till kösystem för att hålla avståndet. Endast en gymnast innanför vardera linje.

Airtrack

Vid användning av airtracken skall gymnasterna gå tillbaka på sidan av airtracken (sidan vid barrarna). Där är det uppmärkt linjer för kösystem för att hålla avståndet. Endast en gymnast innanför vardera linje.

Trampett till MD-gropen

Vid användning av trampett till MD-gropen skall gymnasterna gå tillbaka mellan bommarna som är närmast denna trampettuppställning och bilda kösystemet på fristående golvet. Där är det uppmärkt linjer på kanten så det bildas rutor för att hålla avståndet. Endast en gymnast innanför vardera linje/ruta.

Trampett till landning (vid läktaren)

Vid användning av trampett till landning skall gymnasterna gå tillbaka mellan bommarna som är närmast denna trampettuppställning och bilda kösystemet på fristående golvet. Där är det uppmärkt linjer på kanten så det bildas rutor för att hålla avståndet. Endast en gymnast innanför vardera linje/ruta.

Tumbling

Vid användning av tumblinggolvet skall gymnasterna gå tillbaka på trampettlängan vid MD-gropen. Då används de uppmärkt linjerna på kanten av fristående golvet som markörer för kösystem så avståndet hålls. Linjerna fortsätter även på golvet längs trampettansatsen. 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.