

## Online bestyrelsesmøde i PACT d. 30 April 2020

- Økonomi – generelt og uden kontingent for 2. halv af 2020

Ingen ændring

- Udendørstræning: yoga og styrketræning.

Både styrketræningsinstruktørerne og yogainstruktør Malene vil gerne tilbyde udendørstræning.

I holdbeskrivelse på holdsport, skal der noteres oplysninger som påklædning, vejr og udstyr der skal medbringes. Disse oplysninger beskrives af instruktørerne, plus de aflyser ved dårligt vejr med to timers varsel.

Udendørstræning er med 1 instruktør til 9 deltager, sættes op i holdsport som max. begrænsning.

Al træning skal foregå efter sundhedsstyrelsens retningslinjer.

Yoga foreslås torsdag eftermiddag nærmere tidspunkt bestemt af Malene. Signe aftaler nærmere med Malene.

Styrketræning uden brug af faste udendørs redskaber, uden berøring mellem deltager og med god plads på 2 m mellem hver deltager, instruktørerne beskriver hvilke ting der kan medbringes til at træne med. Signe aftaler tidspunkt med instruktørerne

DGI anbefalinger, se nedenfor.

### **Overhold krav og anbefalinger**

*For DGI og DIF er det helt afgørende, at de generelle krav og anbefalinger fra sundhedsmyndighederne overholdes. Det indebærer blandt andet:*

- *At man ikke må samles flere end 10 personer*
- *At man skal holde en afstand på 2 meter til andre personer*
- *At man er særlig opmærksom på håndhygiejne – brug håndsprit, hvis der ikke er mulighed for at vaske hænder med vand og sæbe*
- *At host eller nys sker i albuen eller i et papirlømmetørklæde*
- *At man skal holde sig hjemme, hvis man har symptomer som for eksempel feber, hoste, muskelømhed – og gå straks hjem selv ved milde symptomer.*
- *Vær opmærksom på de særlige risikogrupper som defineret af Sundhedsstyrelsen.*
- *Hvis der i forbindelse med træning og brug af faciliteter benyttes rekvisitter (fx ketsjer eller golfkøller), anbefales det, at der så vidt muligt benyttes personlige rekvisitter. Hvis det ikke er muligt, skal der være særskilt opmærksomhed på rengøring af fælles kontaktflader, hver gang en person afslutter brugen af en rekvisit.*
- *Det forudsættes, at klubhuse og fælles omklædnings- og badefaciliteter stadig ikke er tilgængelige.*

*Hvis man som forening vælger af afholde udendørs idrætsaktiviteter, så anbefaler DIF og DGI desuden, at man er opmærksom på:*

- *Udendørsaktiviteten bør foregå i mindre grupper.*
- *Der skal være adgang til det sted eller anlæg, hvor udendørsaktiviteten foregår. (Kommunerne kan have særlige restriktioner, som skal respekteres).*
- *Man hænger plakaten med Sundhedsstyrelsens anbefalinger op på idrætsfaciliteten.*

Signe har haft kontakt med Center for Kræft og Sundhed omkring deres udendørsområde. De har godkendt at PACT må benytte dette område til udendørstræning.

Signe siger Go til Kolle, hvis der skal sættes hold op i holdsport.

- Landevejscykling – planlægning af træning i Mallorca ugen

Ella har lavet Facebook meningsmåling og har kontakt til forskellige, i forhold til at være tovholdere på turene.

Ella laver begivenheder på Facebook med de enkelte ture.

Vi drøfter fremtidige ugentlige træninger, men afventer en overstået Mallorca uge og evt. nye corona forhold.

- Eventuelt

Odense aktivitetsdag, vi afventer nye corona-udmeldinger og Marianne tager kontakt til tovholder efter d. 10 Maj.

Næste møde sættes til d. 18 Maj kl 17.00 og forventes også at afholdes Online.

Ref. Kolle