

Tryghed skaber vi sammen!

Undervisning i FOF Vendsyssel og Corona

Vi er alle nødt til at forholde os til en forandret hverdag. Covid-19 epidemien har betydet, at der alle steder, **også hos FOF, indføres en række forholdsregler for at undgå smitte, når vi starter kurser igen.**

Forholdsregler påvirker undervisningen, undervisere og deltagere. De måder, vi er vant til at være sammen på, ændres. Nogen af de vaner, vi har, ændres. Det skal vi lige vænne os til. Og oveni det skifter og tilpasses de officielle retningslinjer løbende alt efter epidemiens udvikling.

Det vigtigste, når undervisningen starter igen, er at både undervisere og deltagere føler sig trygge ved at møde op. Det understøtter vi fra kontoret ved at fortælle om det hele, ved at vise, at vi følger de officielle regler, synliggør det ved opslag osv. ved undervisningslokaler og på hjemmeside, som vi har gjort løbende.

Helt kort er de officielle regler:

- **Har man symptomer, er syg, hoster eller er forkølet - bliv hjemme.**
- Vi skal alle have fokus på hygiejne - hoste, håndhygiejne og kontaktpunkter.
- Vi skal alle have fokus på mindre fysisk kontakt og vise hensyn ved at holde afstand.

Ved de mange kommunale og andre offentlige lokaler, som vi bruger til undervisning, vil der være skiltet osv. fra offentlig side. **Medbring eget håndsprit og egne kursusmaterialer, og mød til dit kursus så tæt på starttidspunkt som muligt for at undgå forsamling.** Retningslinjer ændres løbende, og vi følger udviklingen og informerer. Følg også gerne selv med på f.eks. [coronavirus.dk](https://www.coronavirus.dk)

I FOFs lokaler (yoga og pilates på Nørkjær Plads og kursuslokale i Vestbanegade i Hjørring sammen med kontor) har vi sørget for **skiltning**, og der er **håndsprit** synligt og tilgængeligt. Kursuslokaler er rengjort og klar som sædvanligt, når kurser starter.

Deltagerantal på kurser og ved foredrag tilpasses efter gældende retningslinjer i forhold til lokalernes størrelse, og den vejledning, som vi får fra de enkelte kommuner, skoler, haller, foredragssale osv.

Ved deltagelse på bevægelseskurser opfordres til, at man så vidt muligt møder ind til kurset omklædt for at mindske ophold i omklædningsrum. For kurser i yoga, pilates og andre bevægelsesformer, hvor der normalt er adgang til kursusmaterialer, gælder at disse materialer ikke bør bruges, idet de ikke tåler afspritning. **Kursister og underviser medbringer eget udstyr som f.eks. yoga/pilates måtte osv.**

Vi glæder os til et aktivt efterår med masser af FOF-kurser, læring og fællesskab, hvor vi **passer på hinanden og skaber tryghed sammen!**

Glade hilsner fra Kirsten, Lene og Susanne hos FOF Vendsyssel