

Pga utökade restriktioner gällande Covid-19 from den 24/11, så kommer här en info om vad som alla våra elever, medlemmar, föräldrar mm ska tänka på och följa när ni besöker oss på UPK:

**Nedanstående gäller tills ny information skickas ut, tack för att du hjälper till så vi kan hålla verksamheten igång!**

- De ordinarie lektionerna pågår som vanligt.
- Uppropen sker utomhus alt utspritt vid stallcentrum vid dåligt väder.
- Stanna hemma om man har sjukdomssymtom.
- Vi uppmanar alla att tänka extra på handhygienen och tvätta händerna ofta.
- Tvål, vatten och handsprit finns på samtliga toaletter.
- Handsprit finns även i fikarummet samt vid sadelkammaren.
- Personalen spritar alla dörrhandtag regelbundet.
- **Håll en hästlängds avstånd till varandra, såväl i stallet, som i ridhuset, fikarummet, vid toaletterna och utomhus.**
- Låna ej exvis ridhandskar av varandra, utan ha din egen utrustning/kläder.
- Vi rekommenderar att man har handskar såväl vid iordningsställande av hästen som vid ridningen för att minska smittspridningen.
- **Elever som rider på nivå P5 tom Träningsgrupp samt S1 tom S10+SDR får EJ ha någon medföljare med sig i stallet/läktaren under den här perioden. Skjutsande föräldrar får vänta i bilen.**
- **Elever på nivå P5 och uppåt får hjälp av instruktör eller stallvärdinna vid behov, säg till din instruktör så löser vi det.**
- Vi har ju stora läktare och ridbanor så det finns gott om plats att sprida ut sig där för er som är med när era barn rider (**gäller föräldrar som har barn som rider nivå P1 tom P4, övriga föräldrar väntar i bilen eller tar en promenad**) samt för er som väntar på er lektion.
- I samband med lektionsbyten så kan det ju normalt bli lite trångt vid "stallcentrum", här får inga personer uppehålla sig vid lektionsbytena som inte ska rida nästa lektion. Föräldrar väntar utomhus/på läktaren/ vid den häst som ditt barn ska rida. Håll er allra helst utomhus vid gräsmattorna el utspridda på läktarna.

- Efter ridningen så vill vi att ni som elever hjälper till att desinficera hästarnas utrustning. Infolappar hur ni ska göra sitter uppsatta i sadelkammaren. Använd uppmärkta sprayflaskor.
- Omklädningsrummen hålls öppna men man får vara max 2 personer där inne samtidigt, byt om snabbt alt byt om möjligt om hemma.
- Skötare/tränings elever/Ungdomssektion/Stallvärdinnor får vara i stallet de dagar ni har uppgifter/ rider, men tyvärr vill vi att ni begränsar den tid ni är i stallet de kommande veckorna för att minska antalet människor som är här samtidigt. Vid lektionsbytena får ni endast uppehålla er i stallet för att hjälpa de yngre eleverna med att borsta/sadla/träna.
- Inga besökare som inte är elever, medföljande förälder (småsyskon) till elev på nivå P1 tom P4, uppställare, personal, ridlärare el styrelse får komma till oss på UPK under dessa veckor.
- I fikarummet så får man sitta max 2 personer per bord, vi har tagit bort ett antal stolar och ber er respektera detta.
- Detsamma gäller i skötarnas matrum, där får max 4 personer uppehålla sig samtidigt, 2 st i soffan, 2 st vid matbordet.
- Igenridningen är spärrad från terminsstarten, men avboka dina lektioner ändå, så du har möjlighet att boka igenridning när vi kan öppna den igen, samt att det är värdefullt när vi planerar hästarnas arbetschema.
- I övrigt får ni vistas i stallet när ni gör er uppgift/borstar er sköthäst alt sitta väl utspridda på läktaren och titta på de som rider lektion.
- Vi följer Folkhälsomyndighetens rekommendationer noga och återkommer vid ev förändringar
- Vi på UPK fyller självklart i Folkhälsomyndighetens Riskanalysblankett innan beslut tas om respektive aktivitet för att säkerställa att vi kan uppfylla uppställda rekommendationer.

Frågor besvaras som alltid via [upk@uppsalaponnyklubb.se](mailto:upk@uppsalaponnyklubb.se) vi läser/besvarar mejlen i första hand på vardagar, kontorstid.

Mvh

UPKs Personal och styrelse