



Procedurer og retningslinjer for svømning i Odder Svømmeklub Forår 2021

Ved ankomst til svømmehallen og bassinerne – hvad gør du (og dine forældre):

- Sprit hænderne af ved indgang til svømmehallen.
- Bær mundbind fra indgang til omklædning (for personer på 12 år og opefter). Skal du klæde om til at gå i vandet, kan du tage mundbindet af i omklædningen.
- Gå direkte til omklædningsrummene, undgå ophold i gang og foyer.
- Én forælder til børn på følgende hold har adgang: Baby, Småbørn, Vandhunde m/u. forældre, Sæler, Jump4fun og Søheste. Dvs. fra Store vandhunde og opefter skal børnene selv klæde om.
- Forældre bedes vente udenfor anlægget, mens børnene svømmer. Det gælder også forældre, der følger børn igennem omklædning.
- Forældre, der følger børn igennem omklædning skal bære mundbind så længe, de er i anlægget.
- For forældre til Vandhunde og Sæler i varmtvandsbassinet: Bring dit barn til indgangen til varmtvandsområdet, hvor der kommer en træner og henter børnene. Undgå at gå ind i varmtvandsområdet. Stå klar til afhentning 2 min FØR træningen slutter.
- For babysvømning; undgå at gå ind i varmtvandsområdet, før det er jeres tid. Vent i stedet i området foran depoterne ved indgangen til dame-omkl.

Omkledning:

- Der må MAX være 25 personer i hvert omklædningsrum; vi beder dig hjælpe med at regulere dette ved at tjekke, om der er en ledig plads til dig på bænkerne. En ledig plads er mellem to af de blå tape-markeringer.
- Der er ikke plads til alle 25 personer i tørområdet, så afvent at nogen er gået i bruseområdet, så der er en ledig plads til dig. Husk at holde 1-2 m afstand til andre og hold øje med antal-begrænsningerne i de forskellige områder.
- Pak dine ting sammen i en taske/pose, som du tager med i svømmehallen, så bænkerne er frie til svømmerne efter dig. Dvs. ingen brug af skabe. Du kan som det eneste efterlade dine sko i omklædningen.
- 1 bruser pr. person; det passer med 1 m afstand.
- Vi har afsat 15 min til omklædning før og efter din vandtid. Det bedes du overholde.
- Omklædning skal generelt ske så hurtigt som muligt, så der er tid og plads til at få alle igennem hhv. tør- og bruseområde. Husk at ALLE skal vaskes uden badetøj inden, man kan hoppe i vandet, men overvej at vente med hårvask til du kommer hjem og sørg for, at dit barn (og dig selv) har noget let tøj på, der er nemt at få af og på.

Svømning:

- Tag din taske med ind i svømmehallen og placer den i nærheden af dit bassin med 1 m afstand til andres tasker. Trænerne anviser tørre områder til dette, og viser dig vej til dit hold.
- Afkrydsning ved din træner. Står du ikke på holdlisten, kan du ikke få lov at svømme.
- Brug eget personligt udstyr – særligt svømmebriller! Vi benytter fortsat fælles udstyr til undervisning. Dette rengøres rutinemæssigt.
- Under svømning og pause ved kant holdes 1-2 m afstand – særligt ved ansigt til ansigt kontakt.
- Ophold på kant og i vand er for aktive svømmere. Vi skal kontrollere, hvem der er i svømmehallen, når vi har hold, så der er (stadig) ikke plads til tilskuere.



Procedurer og retningslinjer for svømning i Odder Svømmeklub Forår 2021

Derudover beder vi dig være opmærksom på følgende:

- Hjælp dit barn med at gøre omklædningen så simpelt som muligt; dvs. LET tøj og en stor taske/pose, hvor alt udstyr kan være i.
- Babysvømning; det kan være en fordel at far tager til babysvømning, da vi oftest er mest presset i dame-omklædning. Der er plads til, at to babyer bliver puslet inde ved varmtvandsbassinet ad gangen. Vent udenfor varmtvandsområdet, hvis ikke der er plads.
- Overvej om I kan sende én forælder/voksen ind med flere børn (Vandhunde, Sæler, Jump4fun, Søheste)? Eller kan far tage med i stedet for mor? (vi er mest pressede i dameomklædningen)
- Er du som forælder med i omklædning, så hjælp gerne ALLE vores svømmere med at koncentrere sig om omklædningen; dvs. guide børnene til hvad man skal, og hvor man skal hen, samt evt. huske dem på, at der ikke er tid til leg i badet.

VANDSPORTENS CORONA-REGLER



SYMPTOMER? BLIV HJEMME!

Hvis du føler dig syg eller på anden måde utilpas, skal du blive hjemme fra svømmehallen. Det gælder også, hvis du har været i kontakt med en person, der er testet positiv for Covid-19.



SPRIT AF

Afsprit eller vask hænder ved ankomst til svømmehallen.



MAX 25 PERSONER PR. GRUPPE (TIL OG MED 17 ÅR)

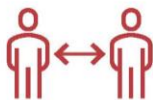
MAX 10 PERSONER PR. GRUPPE (70 ÅR OG DEROVER)

Der må maksimalt trænes i grupper af 25/10 personer, inklusiv træner og livredder. En træner kan IKKE varetage træning for flere grupper på samme tid.



GOD HYGIEJNE – BAD I SVØMMEHALLEN!

Bad i svømmehallen, vis hensyn og hold afstand! Følg svømmehallens anvisninger.



HOLD AFSTAND – OGSÅ NÅR DU SVØMMER

Mindst 1 meters afstand på bassinkanten og mindst 2 meters afstand ved fysisk aktivitet hvis muligt.



BÆR MUNDBIND UDEFOR BASSINOMRÅDER OG OMKLÆDNINGSRUM

Mundbind bæres så snart du træder ind i svømmehallens forhal og når du går rundt eller opholder dig i svømmehallens forhal, på tilskuerpladser, klublokale, loungeområder og lignende. Mundbind skal ikke bæres i omklædningsrum, til og fra bassinet, samt under idrætsaktivitet.



BRUG HELST EGET UDSTYR

Medbring egne svømmebriller og andet svømmeudstyr. Fælles udstyr rengøres rutinemæssigt.



OMKLÆDNING

Antallet af personer i omklædningsrum/bad afhænger af gulvarealet (der skal være 4m² per person til rådighed). Følg svømmehallens anvisninger om brug af skabe.



Der gælder for personer på 70 år og derover krav om fremvisning af coronapas for at få adgang til lokaler, hvor der udøves idrætsaktiviteter, herunder idrætslokaler, træningscentre, svømmehaller og lignende.



UNDGÅ TØRTTRÆNING PÅ BASSINKANTEN

Undgå for eksempel at lave dryland, opvarmning eller andet tørr træning på land i svømmehallen.