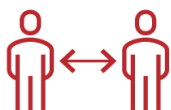


COVID-19 RETNINGSLINJER HOBRO SVØMMEKLUB

RETNINGSLINJER ER BASERET PÅ VANDSPORTENS CORONAREGLER
UDARBEJDET AF DANSK SVØMMEUNION.



HOLD AFSTAND – OGSÅ NÅR DU SVØMMER

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



Der gælder for alle personer på 18
år og derover krav om fremvisning
af coronapas ved stikprøvekontrol
for at få adgang til lokaler, hvor der
udøves idrætsaktiviteter, herunder
idrætslokaler, træningscentre,
svømmehaller og lignende.



GOD HYGIEJNE – BAD I SVØMMEHALLEN!

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



MAX 100 PERSONER PR. GRUPPE

Der må maksimalt trænes i grupper af 100
personer. Inklusiv træner og livredder.
En træner kan IKKE varetage
træning for flere grupper på samme tid.



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.



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.



BRUG HELST EGET UDSTYR

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



UNDGÅ TØRTÆNING PÅ BASSINKANTEN

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



Specifikt for undervisning i Hobro Svømmeklub gælder endvidere:

- Voksne over 18 år skal fremvise Coronapas ved stikprøve kontrol
- Antal deltager pr. hold samt holdenes placering i svømmehallen er tilpasset gældende afstandskrav og persongrænser i hhv. omklædning og svømmehal.
- Tilskuerpladserne er lukkede, og forældre skal begrænse deres tilstedeværelse i svømmehallen, så vi ikke bliver for mange personer samlet ét sted.
- Forældre på holdene med børn under 6 år, samt børn med særlige behov, må gerne deltage i undervisningen. Der er ikke krav om at fremvise Coronapas.
- Svømmerne mødes i og forlader svømmehallen i henhold til plan på næste side. Instruktører og hjælpere vil guide svømmere hen hvor de skal være når de kommer og igen hjælpe efter svømning.
- Deltagere skal vask hænder eller spritte af ved indgang til omklædningsrum før og efter svømmeundervisning, samt ved toiletbesøg.
- Svømmere må gå til omklædning 10 min før holdet starter, og gå i svømmehallen 5 min før vandtid. Husk at pakke jeres ting, ned i tasker, og fjerne dem fra bænke.
- Generelt skal idrætscenter instruktioner følges.

**VIGTIGT: Deltagere bedes kontakte svømmeklubben hurtigst muligt i
tilfælde af positiv Covid-19 test på mail: kontor@hobro-svom.dk
Svømmeklubben ligger inde med opdaterede holdlister for alle hold.**

Mødeplan for svømmeskolen

Lille bassin	Mødes ved den lille vandrutsjebane , og forlader bassinet ved trappen i bassinet
Stor bassin - Lav ende	Mødes ved den grønne flodhest ved tilskuerpladserne , og forlader bassinet ved kanten tættest på omklædningen.
Store bassin – Midt	Mødes ved skildpadden ovre ved tilskuerpladserne , og forlader bassinet ved kanten tættest på omklædningen.
Store bassin - Dyb ende	Mødes ved 3-meter vippen , og forlader bassinet ved kanten tættest på omklædningen.
Udspring og vandaerobic	Mødes ved 3-meter vippen , og forlader bassinet ved kanten tættest på omklædningen.
Hold på langs	Mødes ved tilskuer pladserne