

COVID-19 RETNINGSLINJER HOBRO SVØMMEKLUB

RETNINGSLINJER ER BASERET PÅ VANDSPORTENS CORONAREGLER
UDARBEJDET AF DANSK SVØMMEUNION.



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.



GOD HYGIEJNE – BAD I SVØMMEHALLEN!

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



MAX 50 PERSONER PER GRUPPE
(OP TIL OG MED 21 ÅR)

MAX 10 PERSONER PER GRUPPE
(22 ÅR ELLER DEROVER)

Der må maksimalt trænes i grupper af 50/10 personer inklusiv træner og livredder. En træner kan ikke varetage træning for flere grupper på samme tid.



HOLD AFSTAND – OGSÅ NÅR DU SVØMMER

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



BRUG HELST EGET UDSTYR

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



UNDGÅ TØRTRÆNING PÅ BASSINKANTEN

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



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 AF SKABE

Følg svømmehallens anvisninger om brug af skabe.



Specifikt for undervisning i Hobro Svømmeklub gælder endvidere:

- Antal deltager pr. hold samt holdenes placering i svømmehallen er tilpasset gældende afstandskrav og persongrænser i hhv. omklædning og svømmehal.
- Forældre skal begrænse deres tilstedeværelse i svømmehallen, så vi ikke bliver for mange personer samlet ét sted. Det er kun børn under 6 år + børn med særlige behov, der må tage deres forældre med i svømmehallen. Derfor er tilskuerpladserne er lukkede, og indgangen ved kantinen kan ikke benyttes.
- 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.
- Grundet forsamlingsforbuddet der nu er ændret til 10 for personer over 21 – henstilles der til at man ikke opholder sig i forhallen i længere tid af gangen. Generelt skal idrætscenter instruktioner følges.
- Der skal anvendes mundbind i alle fællesområder undtaget i omklædningsrummene, gældende for alle personer over 12 år. Der skal ikke anvendes mundbind i omklædningen og svømmehallen.

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