



### **Retningslinjer i henhold til COVID-19 (Corona) situationen.**

Grenaa Svømmeklub har sammensat en række retningslinjer, som alle medlemmer (og forældre) skal følge. Retningslinjerne er defineret i tæt samarbejde med Dansk Svømmeunion ud fra sundhedsmyndighedernes anbefalinger, og formålet er, at sikre betryggende forhold i forbindelse med svømmetræningen for alle klubben medlemmer.

Det er for Grenaa Svømmeklub vigtigt at få vores svømmere i vandet igen. For at dette kan ske på en sikker og sundhedsmæssigt forsvarlig måde, er det en forudsætning, at I som medlemmer støtter op om og respekterer de retningslinjer, der er vedtaget.

Retningslinjerne tager udgangspunkt i den nuværende situation. Når/hvis situationen ændrer sig, kan og vil vi justere retningslinjerne, som forholdene måtte kræve det.

### **Afstand**

Husk at holde afstand til hinanden. Minimum 1 meter i omklædningsrummene og på svømmehallens områder. I bassinet skal svømmerne også holde 1 meters afstand, når der modtages instruktioner ved bassinkanten. Børn må gerne stå tættere sammen med egne forældre, mens der ventes på at træningen starter.

### **Håndsprit**

Der vil være håndsprit ved indgangen, i omklædningsrummene og i svømmehallerne. Håndsprit *skal* benyttes af alle, både børn og voksne.

### **Omklædningsrummene**

Der er begrænsning på, hvor mange der må opholde sig i omklædningsrummene på samme tid.

- 9 personer pr. omklædningsrum på Vestre Skole
- 25 personer pr. omklædningsrum på Ydesvej

Evt. medfølgende forældre tæller med i max antallet, så det er vigtigt at forældre kun opholder sig der hvis det er strengt nødvendigt.

Er omklædningsrummene fyldt op når I skal ind, bedes I vente indtil, der er plads igen. Husk afstand mens I venter.

### **Begrænset badning**

For at reducere flaskehalse i omklædningsrummene, er følgende besluttet:

- Kort/hurtig – men effektiv og grundig – afvaskning/bad *inden* svømning. Dvs. det er ikke tilladt at stå og dase under bruseren.
- *INGEN* afvaskning/bad *efter* svømning. I stedet opfordrer vi til at man bader, når man kommer hjem.



### **Begræns toiletbesøg**

Der opfordres til at undgå toiletbesøg i svømmehallen. Sørg gerne for, at man har været på toilet *inden* afgang til svømmehallen. Toiletbesøg kan naturligvis ikke undgås, men af hensyn til rengøring m.m. opfordrer vi til at toiletbesøg begrænses.

### **Adfærd ved hold-skifte**

På Vestre skole skal der tages særlige hensyn når nye hold skal i vandet. Det hold, der skal i vandet, skal opholde sig langs den side af hallen med vinduerne, og bevæge sig "med uret" langs bassinet, med behørig afstand. Det hold som afslutter deres træning, skal have plads og tid til at forlade svømmehallen *inden* det nye hold bliver kaldt hen til trænerne.

### **Begrænse forældredeltagelse**

For at reducere antallet af personer i svømmehallen, opfordrer vi til, at man begrænser antallet af medfølgende voksne/forældre. Max 1 voksen pr. barn. Kan børnene klare sig uden forældre tilstedeværelse, så henstiller vi til, at forældre ikke er i svømmehallen under træningen. Dette gælder desværre også Forældre/Barn holdene. Også her må vi begrænse til kun én forældre i vandet. Den anden kan naturligvis være tilstede "på kanten" – men ikke i bassinet.

### **Assistance fra jer, medlemmer**

Berøringsflader (håndtag, vandhaner, m.m.) – primært i og omkring omklædningsrummene, skal rengøres ofte. Trænerne har travlt med at undervise, så derfor beder vi om *jeres* hjælp til at af-spritte disse flader. Der vil være sprit og papir/klude tilgængelige i omklædningsrummene, som I bedes bruge til aftørring af berøringsflader. Hellere tørre af en gang for ofte end for sjældent. Det er vigtigt, at vi hjælper hinanden med at sørge for en god og sikker svømmetræning – det er i alles interesse.

### **Reducering af svømmere på holdene**

Vi har forud for sæsonen reduceret antallet af svømmere på holdene for at sikre, at vi kan leve op til retningslinjerne om afstand og sikkerhed. Vi er nødt til at forbeholde os muligheden for at reducere holdene yderligere, hvis omstændighederne kræver det. Eller hvis det viser sig at enkelte hold, ikke formår at leve op til de retningslinjer vi her har defineret. Vi regner med jeres forståelse for dette.

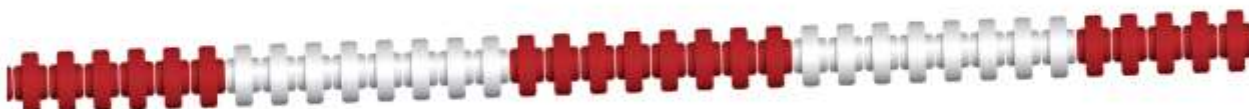
I øvrigt kan der henvises til [Vandsportens Generelle Corona-Regler](#) – samt plakaten i bunden af denne besked.

Er der spørgsmål eller kommentar til retningslinjerne er I velkomne til at række ud til Bestyrelsen.

**Med venlig hilsen,**

Grenaa Svømmeklub – Bestyrelsen

# 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 100 PERSONER PER GRUPPE

(INKL. TRÆNER OG LIVREDDER)  
Det kan dog være en fordel at inddele udøvere i mindre grupper.



## 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.



## BRUG HELST EGET UDSTYR

Medbring egne svømmebriller og andet svømmeudstyr. Al udstyr rengøres før og efter brug.



## BRUG AF SKABE

Følg svømmehallens anvisninger om brug af skabe.



## UNDGÅ TØRTRÆNING PÅ LAND

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