



Kolbotn Idrettslag Svømmegruppe



Kjære utøver og foresatt i Kolbotn IL Svømmegruppe samt Ski Svømmeklubb!

Endelig kan vi starte med trening i bassenget i igjen. Vi har planlagt dette godt slik at det skal bli en trygg opplevelse for alle. Vi er også avhengig av at dere er flink til å følge reglene som er satt. Hvis vi opplever brudd på koronavettregler kan vi bli nødt til å slutte med bassengtrening, eller utestenge de som ikke overholder reglene fra treningene. Derfor er denne informasjonen viktig for både utøvere, trenere og foresatte.

Vi gleder oss til å ha det trygt og gøy på trening i bassenget igjen!

Generell informasjon:

- Alle må sette seg grundig inn i [Norges Svømmeforbund sine koronavettregler](#). Foresatte må lese reglene sammen med barn, og forklare hvis noe er uklart.
- Er du syk, eller noen i din husstand er syk, skal du ikke møte opp på trening.
- Husk generell god hånd- og hostehygiene som gjelder gjennom hele treningen.
- Det er viktig og alltid ha en meters avstand til alle andre under hele treningen.
- Det vil ikke være flere enn 20 personer i hver gruppe, og aldri fler enn 50 personer tilstede i anlegget på samme tid.
- På trening er det en smittevernansvarlig som skal sørge for at aktiviteten utøves i samsvar med anbefalinger fra offentlige helsemyndigheter, særrettslige koronavettregler og gjeldende sikkerhetsforskrift.
- I tillegg er det viktig å høre på treneren og følge den informasjonen som gis.

Hva gjør du før du reiser til trening:

1. Toalettbesøk.
2. Alle skal dusje med såpe hjemme rett før man reiser til trening. Dette er svært viktig og svømmere i anlegget uten dusjing påvirker umiddelbart vannkvaliteten og medfører økte mengder klor. Det anbefales å ta på badetøy hjemme etter dusjing, før reisen til bassenget.
3. Utøver skal fylle vannflaske hjemme før trening.



Når du kommer til trening:

- Vi hilser høflig alle vi møter, men håndhilser ikke, ingen kyssing og klemming.
- Alle utøvere skal ankomme presist til sin treningsstid, ikke mye før. Hver gruppe har sin anviste tid i anlegget, og det er ikke anledning til å vente i store grupper utenfor anlegget. Følge pilene / oppmerkingen i anlegget.
- Alle som skal inn i anlegget vasker / spriter hender med en gang man kommer inn hoveddøra (til høyre) i Sofiemyrhallen
- Sko tas av på anvist sted, legg skoene i medbrakt skopose, og det gås i rene sokker rett inn i svømmehallen til egen sone (det skal ikke skiftes i garderober).

På bassengkanten:

- Ved bassenget skal hver utøver ha egen sone for sin treningsbag- og klær. Det skal være minimum en meters avstand til andre utøvere. Utøveren skifter i denne sonen.
- Er det enkel landoppvarming på kanten før økten i bassenget, anbefales å ha samme sone til hver utøver som der utøver har utstyr og bag, for å gjøre området personer beveger seg minst mulig.
- Utøver må bruke eget utstyr, og ikke dele med andre.



Kolbotn Idrettslag Svømmegruppe



Under treningen:

- Møt i din anviste bane (av trener) etter gjennomgang av programmet.
- Kun drikkeflaske skal stå på bassengkanten, og annet utstyr skal ligge i treningsbag.
- Trener eller smittevernansvarlig skal forklare tydelig hvor utøverne skal være, avstand og evt. spriting av hender.
- Vi ønsker og holde øktene så korte at det ikke skal være noe behov for toalettbesøk. Allikevel kan vi forstå at det kan bli nødvendig. Benyttes toalettet er det viktig med god håndhygiene.
 - Meld som vanlig fra før om du må gå på toalettet. Trener vil notere seg at det har vært i bruk, og sørge for at renhold blir utført.

Etter trening:

- Etter trening må utøver kle på seg på bassengkanten ved sitt anviste sted og deretter gå ut av anlegget.
- Utøverne dusjer på nytt hjemme. Treningsklærne man reiste på trening i, samt trente i, legges til vask.

Utstyr

- Deltakerne skal ikke dele utstyr der det er nødvendig med håndkontakt med utstyret. Dette kan eks. være: vannflasker, badehetter, neseclippe, briller, kickboards, svømmeføtter, paddels, pull-boy, snorkel, flyteelementer, pusseskinn, håndledds beskyttere, vannpolohette, baller, våtdrakt, flytebøye, neopren sokker og hansker, neopren hette, håndklær, treningsmatter, vekter/manualer, treningstøy, hoppetau, bager, utstyrsnett etc.
- Drikkeflasker fylles med vann hjemme, for å unngå unødvendig berøring av vannkraner.
- Alle bager, utstyrsnett etc. skal plasseres og oppbevares med god avstand mellom hverandre (minst 1 meter) og aldri berøre andre utøveres utstyr eller bager. Utstyr tas med hjem mellom hver trening.
- Det anbefales at det kun er drikkeflaske som står på bassengkant, og at det brukes minst mulig utstyr i denne perioden.

Hygiene og berøring av faste installasjoner og flater i basseng

- Det skal være gode hygienerutiner i forbindelse med aktiviteten
- Unngå å berøre ting som ikke er nødvendig og viktig for å gjennomføre treningen. Berøring av flater i basseng og faste installasjoner:
 - Kanter og flater der utøvere berører med hendene skal vaskes med klorholdig vann eller sprites før og etter treningsøkten.

Takk for at dere setter dere godt inn i våre regler og rutiner! Sammen skaper vi trygg og morsom trening.

Hilsen Styre og Trenere i Ski Svømmeklubb samt Kolbotn IL Svømming