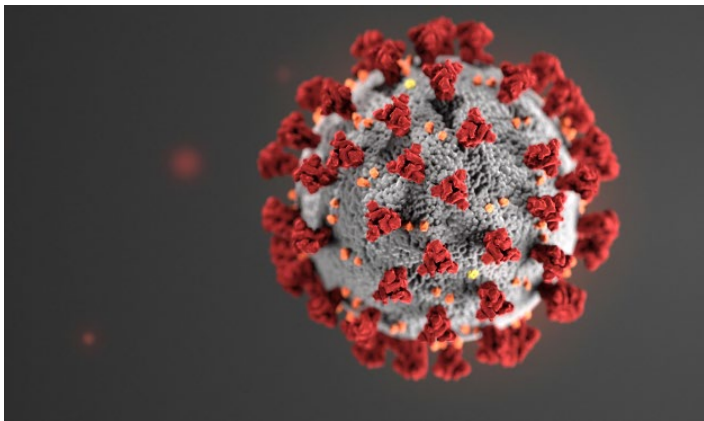




Korona sikkerhetsprotokoll for svømming i Nordre Follo

Dette dokumentet gir en oversikt over hvordan svømmeklubbene i Nordre Follo forholder seg til de nasjonale reglene for å forhindre spredning av COVID-19.

Erik Guldhav, KIL svømming og
Erik Underland, Ski
svømmeklubb. Forfatter og siste
endringer 7. juni 2020; og 8.
august 2020 Rune Årnes



Kolbotn Idrettslag Svømmegruppe



Innledning

Kolbotn IL Svømming og Ski Svømmeklubb setter helsen til våre medlemmer, medlemmers familie, nærstående, og resten av samfunnet høyt, og støtter opp under helsemyndighetenes arbeid for å hindre spredning av COVID-19-viruset.

Historikk:

- Medio Mars; Svømmeanleggene stenger.
- Onsdag 1.april holdt Helsedirektoratet og Norges Idrettsforbund (NIF) en felles pressekonferanse, der de tok for seg idrettens situasjon under den rådende korona-epidemien. Bakgrunnen for pressekonferansen var at NIF hadde bedt Helsedirektoratet om en presisering av hvordan de gjeldende restriksjonene skal forstås på idrettens område. Trening i landidretter ble gjenopptatt, men med betydelige begrensninger.
- Torsdag 7. mai ble det tilkjennegjort fra myndighetene at svømmehaller kan åpne fra og med 1. juni.
- 11. Mai kom Norges Svømmeforbund med oppdaterte koronavettregler ut fra smittevernveilederen som ble publisert fra Helsedirektoratet.
- 4. Juni; <https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/rad-og-informasjon-til-andre-sektorer-og-yrkesgrupper/idrett-og-organiserte-fritidsaktiviteter/> - det åpnes opp for bruk av garderober og mer.
- 4. august kommer Norges Svømmeforbund med nye oppdaterte regler etter myndighetenes endringer; <https://svomming.no/forbundet/koronavettregler/#1588931031888-ec8c77df-6321> basert på <https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/rad-og-informasjon-til-andre-sektorer-og-yrkesgrupper/idrett-og-trening/#organisert-svomming-og-skolesvmming>

Det er forsvarlig å tillate organisert trening i svømmehaller, under de retningslinjene som er trukket opp for trening ellers. Det er etter vårt sitt syn ingen vesensforskjell om en gruppe utøvere trener i en flerbrukshall eller om en gruppe trener i en svømmehall, så lenge retningslinjene fra NSF ellers følges.

Det er også slik at myndighetene nå vektlegger høyt at barn og unge skal komme tilbake i normalsituasjon da konsekvensene for deres psykiske og fysiske helse er stor, og at de inngripende tiltakene over tid skaper en risiko som må veies opp mot risikoen fra selve pandemien. Det er viktig at også de som driver med svømmeidretten må ivaretas i denne konteksten, og slik at de som gruppe ikke faller utenfor den normaliseringen som skjer med de andre idrettene.

Svømmeklubbene i Nordre Follo følger dermed Norges Svømmeforbund ([Norges Svømmeforbund sine koronavettregler.](#))



Kolbotn Idrettslag Svømmegruppe



Innhold

Innledning	1
Generelle koronavett regler	4
Det formelle lovforslaget og ansvar	4
Spesifikke regler for å forhindre smitte	5
Kolbotn IL Svømming og Ski Svømmeklubb følger anbefalingene fra offentlige myndigheter	5
Personer som ikke får delta i eller fysisk tilrettelegge for aktiviteter	5
God hygiene blant utøverne i svømmegruppene	5
Generell informasjon til våre utøvere:	5
Hva gjør du før du reiser til trening:	5
Når du kommer til trening:	5
På bassengkanten:	6
Under treningen:	6
Etter trening:	6
Utstyr	6
Når du beveger deg rundt	7
Hygiene og berøring av faste installasjoner og flater i basseng	7
Avstand, karantene og isolering	7
Hvis du mistenker at du er syk	7
Risikoreduserende tiltak som kan iverksettes:	7
Akutt luftveisinfeksjon, men ikke testet for covid-19	7
Risikoreduserende tiltak som kan iverksettes:	7
Påvist covid-19	8
Karantene	8
Risikoreduserende tiltak som kan iverksettes:	8
Annet	8
Svømmeopplæring	8
Spesifikk organisering for svømming i hall	8
Andre Regler og ansvar	9
Baneoppsett	10
Treningstid forslag	10
Se vedlegg treningsplan Ski Svømmeklubb	10
Se vedlegg treningsplan Kolbotn IL Svømming	10
Eksempel organisering av trening og utstyr	11



Kolbotn Idrettslag Svømmegruppe



Eksempel på organisering svømmetrening ulike nivåer:	11
Svømmeopplæring begynnernivå	12
Svømmeopplæring videregående nivå eller svømmetrening for rekrutter	12
Svømmetrening ulike nivåer i bassenget samtidig.....	13
Organisering ulike grupper samme basseng	13
Oppgaver smittevernansvarlig	14
Oppmøte utenfor hallen fem min før oppmøtetid.	14
Etter treningen må det vaskes.	14



Generelle koronavett regler

For å få tilgang til svømmehaller skal klubbene være i dialog med sin kommune, enten direkte med kommunene eller gjennom lokale Idrettsråd. Dette dokument fungerer som veiledningshefte til klubbene og forslag til organisering. Klubbene gjennomfører trening i basseng på en skånsom og rolig måte. Koronavettregler som gjelder arrangement vil Norges Svømmeforbund komme tilbake til senere.

- Vi skal sikre at deltakerne til enhver tid holder minst 1 meters avstand, og det ikke er mer enn 20 personer (inkludert instruktører/trenerer) som deltar samtidig i en treningsgruppe.
- Garderober og fellesdusjer benyttes, men hvert annet skap og dusj kommer til å være avstengt av anleggseier slik at sosial distansering oppnås.
- Det skal i størst mulig grad være de samme personene som utgjør en gruppe i hele tiltaksperioden.
- Klubb skal til enhver tid ha oversikt over hvem som er tilstede på de ulike tidspunktene under trening (smittesporing).
- Et svømmeanlegg er et offentlig sted, og antall personer til stede i anlegget følger FHI's anbefalinger.
- Det bør fortsatt være minimum 1 meters avstand eller mer mellom hver utøver.
- Aktivitet med fysisk nærkontakt bør unngås.
- Der det er vanskelig å overholde kravene, kan aktiviteten ikke gjennomføres.
- Det skal være gode hygienerutiner i forbindelse med aktiviteten, f.eks. god tilgang på Antibac og rutiner for grundig vask av hender, klær og idrettsutstyr før og etter aktiviteten.
- Aktiviteten bør utøves på en forsiktig og skånsom måte for å unngå skader.
- Deltakerne bør oppfordres til å benytte alternativer til kollektivtransport i forbindelse med reise til og fra idrettsaktiviteten (man sykler, går eller blir kjørt).

Det formelle lovforslaget og ansvar

Det formelle grunnlaget for alle restriksjoner og retningslinjer om å begrense korona-smitte finnes i den såkalt covid-19-forskriften, som er gitt med hjemmel i smittevernloven.

- All organisert idrettsaktivitet må ha en ansvarlig arrangør.
- Alle typer idrettsaktiviteter må utføres på en måte som sikrer at Helsedirektoratets anbefalinger om avstand mellom personer og samling i gruppe overholdes.
- Ved trening i svømmeanlegg skal man i tillegg følge anleggseiers anvisninger.
- Det skal være en definert ansvarlig voksenperson til stede på all trening som kan sørge for at aktiviteten utøves i samsvar med anbefalinger fra offentlige helsemyndigheter, særrettslige koronavettregler og gjeldende sikkerhetsforskrift.



Spesifikke regler for å forhindre smitte

Kolbotn IL Svømming og Ski Svømmeklubb følger anbefalingene fra offentlige myndigheter

Idrettslag som tilrettelegger for aktivitet skal holde seg oppdatert på [relevante anbefalinger fra offentlige helsemyndigheter](#), NIF og særforbund og tilrettelegge aktiviteten i samsvar med dette.

Det skal ikke utøves idrettsaktivitet med mindre man er helt trygg på at aktiviteten ikke bidrar til økt smitterisiko og den kan utøves i samsvar med helsemyndighetenes anbefalinger. I motsatt fall, skal aktiviteten umiddelbart avbrytes.

Personer som ikke får delta i eller fysisk tilrettelegge for aktiviteter

Er personer som er smittet av korona, sitter i karantene eller som har symptomer på uftveisinfeksjon, som feber, sår hals, rennende nese, hoste eller nedsatt allmenntilstand. Samt personer som ikke følger de instruksjoner idrettslaget gir for utøvelse av aktiviteten.

God hygiene blant utøverne i svømmegruppene

Generell informasjon til våre utøvere:

- 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 treningsgruppe
- 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:

- Toalettbesøk.
- 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 treningstid, ikke mye før.



Kolbotn Idrettslag Svømmegruppe



- Følge pilene / oppmerkingen i anlegget, praktiser sosial distansering.
- 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, og det gås i rene sokker rett inn i garderobe til eget skap. Noter at hvert andre skap og 2. dusj ikke er i bruk.
- Alle skal dusje med såpe før trening. Dette er svært viktig, og svømmere i anlegget uten dusjing påvirker umiddelbart vannkvaliteten og medfører økte mengder klor.
- Anleggseier kommer se til at hvert annet skap og dusj ikke kan benyttes



På bassengkanten:

- Ved bassenget skal hver utøver ha egen sone for sitt utstyr. Det bør være minimum en meters avstand til andre utøvere.
- 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 kan ikke dele med andre.

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 og/eller smittevernansvarlig vil notere seg at det har vært i bruk, og sørge for at renhold blir utført.

Etter trening:

- Etter trening går utøverne i garderoben og skifter. Husk sosial distansering under dusjing og skifting. Ekstra renhold med klorholdig vann kommer bli gjort av svømmegruppa. Noter at hvert annet skap og dusj ikke kommer til å kunne benyttes.

Utstyr

- Deltakerne skal ikke dele utstyr der det er nødvendig med håndkontakt med utstyret. Dette kan eks. være: vannflasker, badehetter, neseklype, briller, kickboards, svømmeføtter, paddels, pull-boy, snorkel, flyteelementer, pusseskinn, handledds beskyttere, vannpolohette, baller, våtdrakt, flytebøye, neopren sokker og hansker, neopren hette, håndklær, treningsmatter, vekter/manualer, treningstøy, hoppetau, bager, utstyrsnett etc.



Kolbotn Idrettslag Svømmegruppe



- 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.

Når du beveger deg rundt

- Hold alltid til høyre, når du beveger deg rundt, dermed kan vi opprettholde sosial distanse.

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 sprites etter treningsøkten.

Avstand, karantene og isolering

Begrens antall personer du har nær kontakt med og får besøk av, til noen få av gangen.

Hvis du mistenker at du er syk

De vanligste symptomene ved det nye koronaviruset (covid-19) er nyoppstått hoste og/eller feber. Senere i forløpet er det en del som utvikler tungpustethet. Symptomene ved covid-19 er i stor grad overlappende med symptomer på andre luftveisinfeksjoner, som forkjølelse og influensa, særlig ved mindre alvorlig sykdom. Også andre symptomer kan forekomme.

Risikoreduserende tiltak som kan iverksettes:

Har du noen form for dette, kan du ikke komme på trening de neste 14 dagene.

Akutt luftveisinfeksjon, men ikke testet for covid-19

Dersom en i husstanden har akutt luftveisinfeksjon, men ikke blir testet for covid-19, kan de andre i husstanden leve som vanlig, ergo du kan trene. Husstandsmedlemmene er ikke i karantene, men de bør være ekstra oppmerksomme på egne symptomer.

Risikoreduserende tiltak som kan iverksettes:

Hvis de får symptomer på luftveisinfeksjon, bør de selv holde seg hjemme til ett døgn etter symptomfrihet.



Kolbotn Idrettslag Svømmegruppe



Påvist covid-19

Utøvere med påvist covid-19 må vente i sju symptomfrie dager.

Karantene

Personer som blir satt i hjemmekarantene, er i utgangspunktet friske, men har vært i en situasjon der smitte kan ha skjedd. Dette gjelder alle som har vært på reise i utlandet, og personer som har fått beskjed av helsetjenesten om at de er definert som nærkontakt til et tilfelle av covid-19. Formålet med karantene er unngå smitte til andre idet man eventuelt er i ferd med å utvikle sykdom.

Risikoreduserende tiltak som kan iverksettes:

Utøvere i hjemmekarantene, kan ikke komme på trening. Som hovedregel skal hjemmekarantene vare i 14 dager etter siste kontakt med pasienten som har fått viruset. Tid i karantene kan ikke avkortes ved negativt prøvesvar.

Annet

Er du usikker på om du kan trene, sjekk folkehelseinstituttets sider.

Svømmeopplæring

Se forslag til organisering under.

Spesifikk organisering for svømming i hall

Som kjent, smitter ikke COVID-19 i klorvann; <https://www.usms.org/fitness-and-training/articles-and-videos/articles/coronavirus-and-swimming-what-you-need-to-know>

- Ved aktivitet der hele bassenglengden benyttes med baneskillere skal det fordeles svømmere over hele bassenget for å utnytte plassen og holde minimum én meters avstand, også ved pauser ved kanten.
- Svømmerne skal svømme i sirkel i banen (altså – som vanlig).
- Aktiviteter der det ikke benyttes baneskillere må det sørges for at det alltid er 1 meter avstand mellom personene i gruppen.
- For svømmeopplæring som krever fysisk kontakt med barnet må foresatt være med i vannet, foresatt regnes da som del av gruppe på maksimalt 20 personer.
- Utstyr må ligge med én meter avstand til andre personers utstyr på kanten.
- Kontaktpunkter som for eksempel startpall, håndtak for ryggstart sprites før og etter hver treningsgruppe.



Kolbotn Idrettslag Svømmegruppe

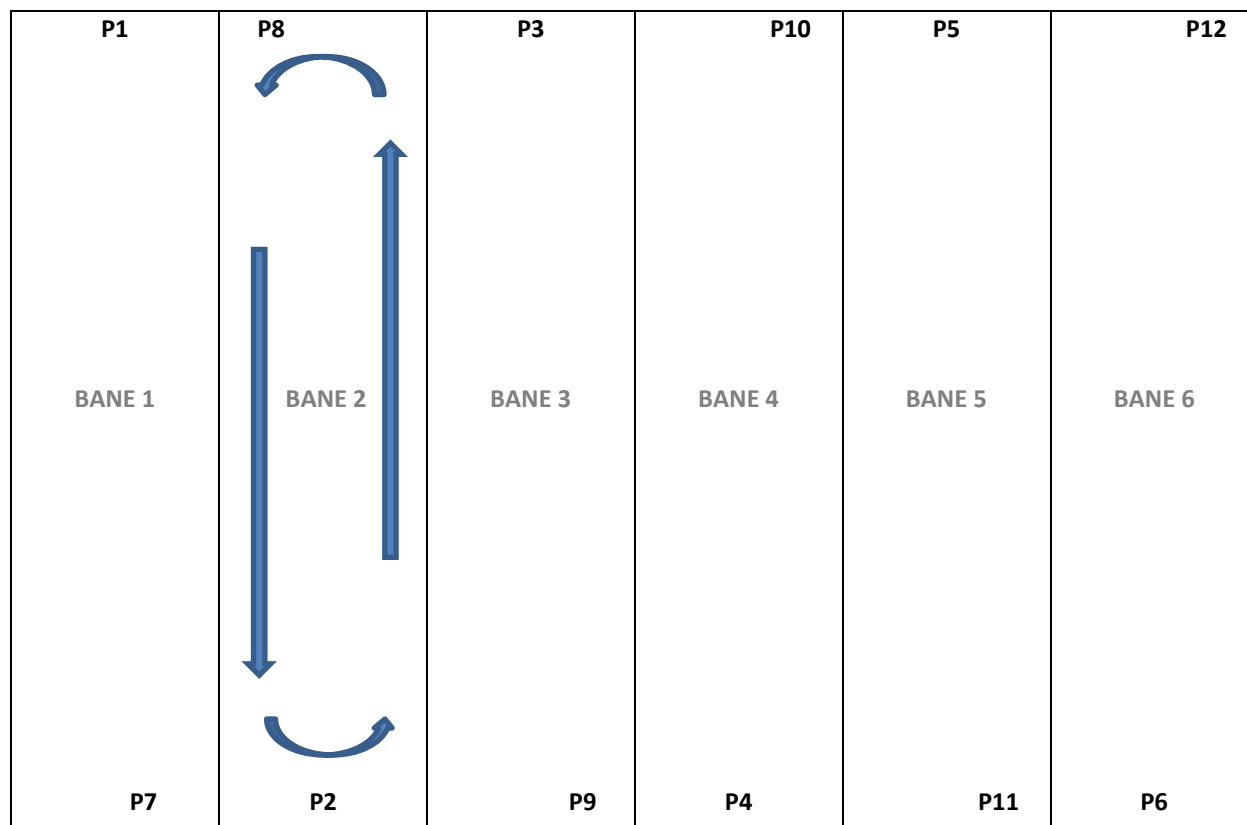


Andre Regler og ansvar

1. Utøverene praktiserer sosial distansering minimum 1 meter under hele oppholdet.
 - Eier av anlegget sørger for å holde dørene åpne slik at vi ikke tar på dørene
 - Vi vasker / spriter hendene ved ankomst og stiller tørkerull til disposisjon
 - Anleggseier skaffer desinfeksjon / tilrettelegger for vasking av hender
 - Anleggseier skaffer desinfeksjonsmiddel og pumpe for desinfisering av berørte flater
 - Eier av anlegget viser med tape i gulvet for å vise hvor utøver går til, og hvor man går fra (med piler), sammen med Idrettslagets / svømmeklubbens representant.
2. Svømmer vil bli delt inn i faste grupper. Dette gjør idrettslag / svømmeklubb
3. Gruppestørrelser er på maksimalt 20 svømmere pluss en trener(e) og en voksenperson (smittevernansvarlig).
4. Treningen varer en spesifikk tilmålt tid.
5. Oppmøte 5 - 10 minutter før
6. Skifting og ut av hallen 15 minutter etter avsluttet trening.
7. Vi har en overlapp på 15 minutter mellom gruppene.
8. Vi tenker å bruke begge innganger, en gruppe inn/ut og på ene langsiden av bassenget, den andre gruppen inn/ut den andre døren, og base på andre siden av bassenget.
9. Det er et gap til neste gruppe, og her i dette gapet vaskes eller desinfiseres landområder, toaletter og andre berørte områder av eier av anlegget.
10. Svømmeklubbene stiller med 1 smittevernansvarlig på hvert treningspass.
11. Svømmeklubbene fører oppmøte med utøvere, trenere og smittevernansvarlig til enhver tid om smittesporing skulle bli nødvendig.



Baneoppsett



P(1-12): Svømmer (svømmer i midten av banen). Banebredde: 2m (i pausene er det en avstand på minimum 4 m mellom svømmerne (f.eks. P1 og P3). Svømmesett: hovedsakelig sett 25m og 50m sett med en viss starttid. Dette betyr at hver svømmer svømmer en eller maksimalt 2 baner enn det er pause. Dette holder svømmere alltid på minimum 4 meter. Og på grunn av en gruppestarttid. Svømmere kan ikke hente og hvile ved siden av hverandre (f.eks. P1 og P2 vil alltid ha sin hvile på motsatt side av svømmebassenget).

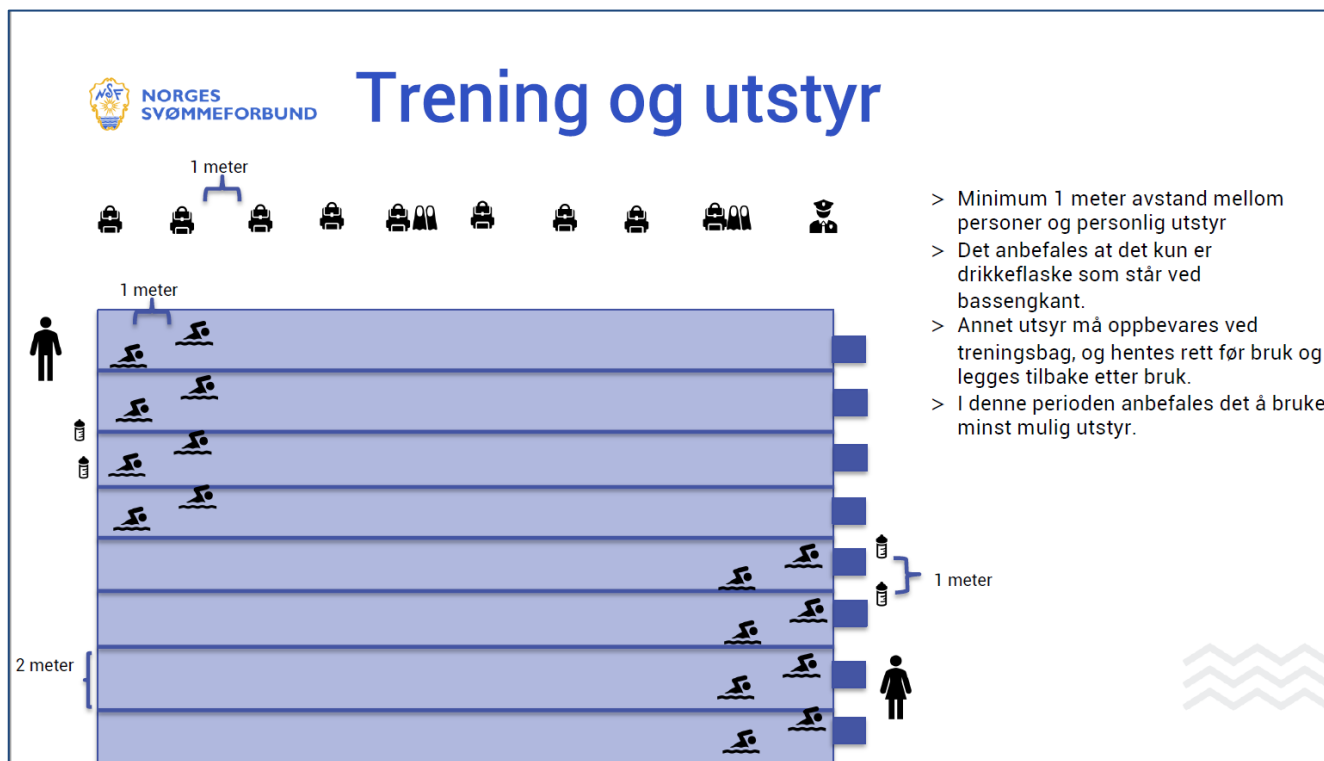
Treningstid forslag

Se vedlegg treningsplan Ski Svømmeklubb

Se vedlegg treningsplan Kolbotn IL Svømming



Eksempel organisering av trening og utstyr



Eksempel på organisering svømmetrening ulike nivåer:



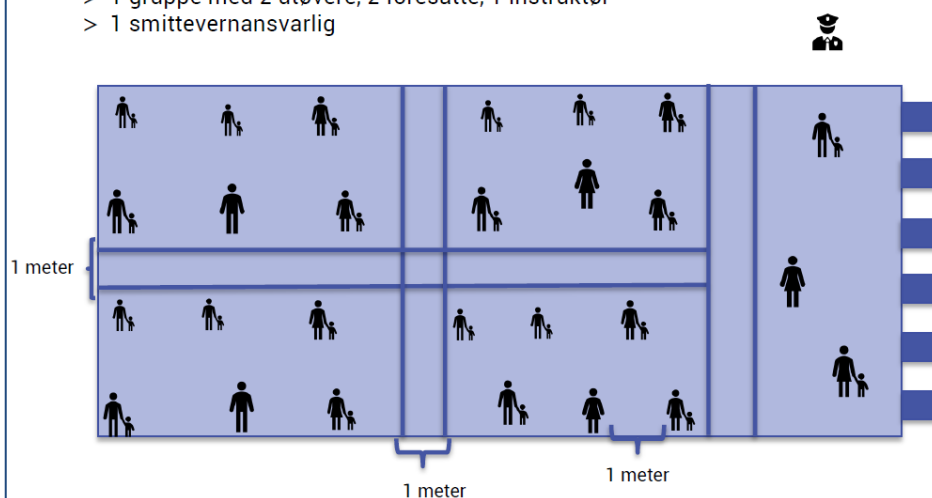


Svømmeopplæring begynnernivå



Svømmeopplæring begynnernivå

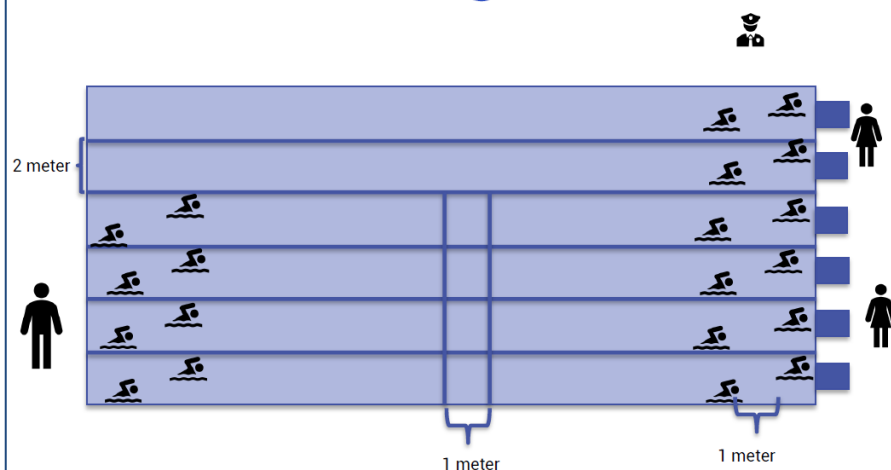
- > Maksimalt 5 utøvere, 5 foresatte, 1 instruktør i hver gruppe
- > 4 grupper med 5 utøvere, 5 foresatte, 1 instruktør
- > 1 gruppe med 2 utøvere, 2 foresatte, 1 instruktør
- > 1 smittevernansvarlig



Svømmeopplæring videregående nivå eller svømmetrening for rekrutter



Svømmeopplæring videregående nivå eller svømmetrening for rekrutter



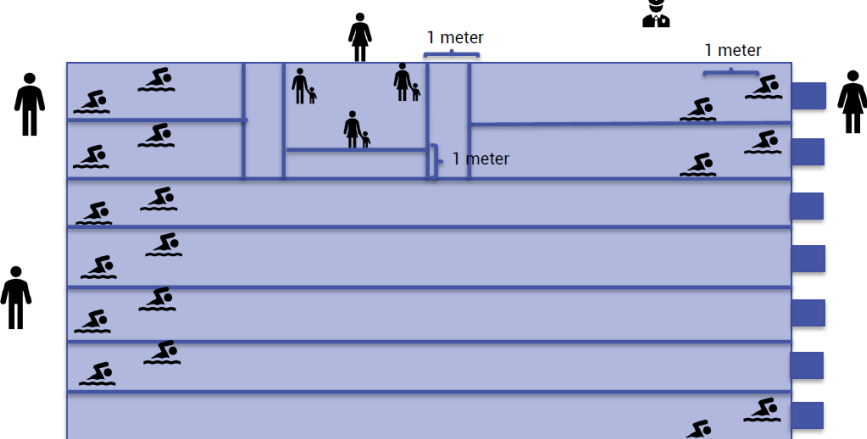
- > 25m basseng, 6 baner
- > 3 grupper:
 - > 2 grupper der 8 utøvere svømmer halve lengden, 1 instruktør/trener
 - > 1 gruppe med 4 utøvere som svømmer hele lengden, 1 instruktør/trener
 - > 1 smittevernansvarlig
 - > Alltid ha 1 meter mellom hverandre ved pause på kanten



Svømmetrening ulike nivåer i bassenget samtidig



Svømmetrening ulike nivåer

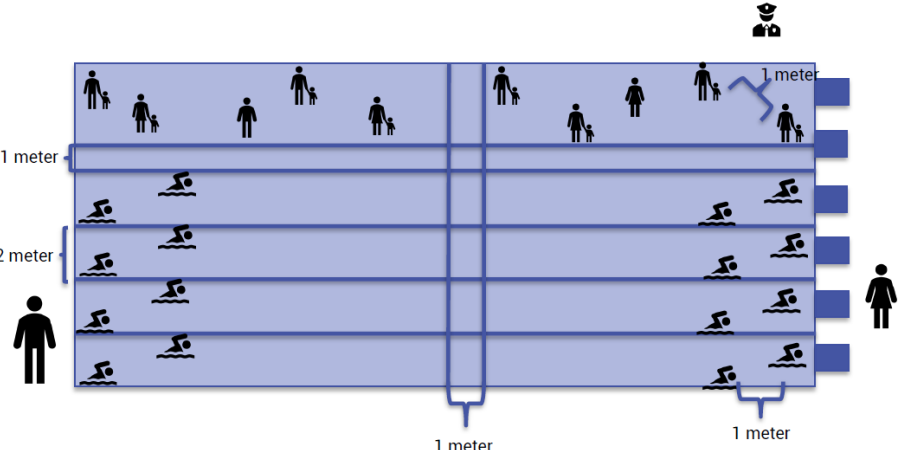


- > 50m basseng, 10 baner
- > 5 grupper:
 - > 1 grupper med 4 utøvere som svømmer halve lengden (25m), 1 trenerer
 - > 1 gruppe med 4 utøvere som svømmer 1/4 av lengden (12,5m), 1 trener
 - > 1 gruppe opplæring med 3 utøvere, 3 foresatte og 1 instruktør
 - > 2 grupper, 8 utøvere, 1 trener i hver gruppe, der man har «base» på hver sin side av bassenget
 - > 1 smittevernansvarlig
 - > Alltid ha 1meter mellom hverandre ved pause på kanten

Organisering ulike grupper samme basseng



Ulike grupper i samme basseng



- > 25m basseng, 6 baner
- > 2 grupper med 8 utøvere på videregående nivå/rekrutter, 1 instruktør/trener
- > 2 gruppe med begynneropplæring, 4 utøvere, 4 foresatte, 1 instruktør
- > 1 smittevernansvarlig
- > Alltid ha 1meter mellom hverandre ved pause på kanten



Oppgaver smittevernansvarlig

Oppmøte utenfor hallen fem min før oppmøtetid.

Svømmerne praktiserer sosial distansering.

Etter treningen må det vaskes.

- Det står en plastkasse med utstyr oppe ved det lille bassenget.
- Kluter, plastposer og vaskemiddel til toalett (og evt. gulv).
- NB! Dette vaskemiddelet må ikke brukes ved bassenget!!!!!!
- Benytt to kluter hver dag. Kan «gå i arv» mellom hver gruppe, men legges i en plastpose som settes ved siden av kassen ETTER siste gruppe er ferdig.
- Du bruker egne flasker på bassengkanten med klorin. Dette brukes til å vaske av startpaller, stiger og vendingssoner ETTER hver treningsgruppe. Den brukes også til å vaske gulvflater om nødvendning, vanlig vaskemiddel må ikke komme i bassengvannet!
- Benyttes også til å vaske trommelen for baneskillene etter dagens siste økt (baneskillene tas opp da, det er ansvar trenere)
- Dørhåndtak på inn- og utgangsdørene tørkes av. Det samme med rekkverk inne i hallen.
- Toalettene vaskes etter hver gruppe hvis de har vært i bruk. Viktig å følge med på dette. Man vasker da av ring, sete og trykknapp samt servantkran og såpedispenseren.
- I tillegg dørhåndtak.
- Når jentene er ferdig tar smittevernvakten og går over flater som er tatt på (dørhåndtak o.l.) i jentegarderoben.

Generell vask av rommet utføres av kommunen. Det må også moppe rent i garderober og spyle dusjene for hår og lo med hageslange etter siste gruppen, hvis svømmegruppen har vært der tilslutt uten at kommunens ansatte har fått rengjort.