



## Kjære utøver og foresatt i 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. Som myndighetene sier; 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 å fortsatt ha 1 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](#), [særidrettslige koronavettregler](#) og gjeldende sikkerhetsforskrift. Dette er normalt trener(e).
- I tillegg er det viktig å høre på treneren og følge den informasjonen som gis.
- Vi trener i faste grupper og melder i fra om vi kommer eller ikke til trener, slik at vi kan dokumentere og utføre eventuell smittesporing.

### 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.
- Praktiser sosial distansering.
- Alle som skal inn i anlegget vasker / spriter hender med en gang man kommer inn hoveddøra
- Sko tas av på anvist sted, og det gås i rene sokker rett inn i garderobe til skap. Noter at hvert 2. skap og dusj er avstengt og ikke 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.



### 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 nett / 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 blir gjort av svømmegruppa.

#### Utstyr

- Deltakerne skal ikke dele utstyr der det er nødvendig med håndkontakt med utstyret. Dette kan eks. være: vannflasker, badehetter, neseclupe, briller, kickboards, svømmeføtter, paddels, pull-boy, snorkel, flyteelementer, pusseskinn, håndleddsbeskyttere, vådrakt, flytebøye, håndklær, treningsmatter, vekter/manualer, treningstøy, 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 utøvers utstyr eller bager. Utstyr oppbevares på anvist sted 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 vaskes med klorholdig vann eller sprites etter treningsøkten.

#### Når du beveger deg rundt:

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

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

*Hilsen Styret og trenere i Ski Svømmeklubb*