

Vedr oppstart bassentrening

Kjære medlem og foresatt i Gol Svømmegruppe.

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 bassentrening, 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 kan lese reglene sammen med barn, og forklare hvis noe er uklart.
- Er du syk skal du ikke møte opp på trening.
- Husk generell god hånd- og hostehygiene gjennom hele treningen.
- Hver gruppe skal ivareta vask/desinfisering av berøringspunkt (håndtak, kraner, benker m.m.) mellom gruppene. Det står desinfiseringsmiddel på sprayflasker i «bilettluka».
- For voksne over 20 år: det er viktig og alltid ha 1 meters avstand til alle andre under hele treningen. (NSF)
- For barn og ungdom til og med 19 år: Normal aktivitet under trening, men 1m avstand før og etter. (NSF)
- Det vil ikke være flere enn 20 personer i hver gruppe, og det er faste treningsgrupper. (NSF)
- 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, samt anleggets regler.
- I tillegg er det viktig å høre på treneren og følge den informasjonen som gis.

Når du kommer til trening:

- Alle utøvere skal ankomme presist til sin treningstid, ikke mye før. Hver gruppe har sin anviste tid i anlegget, og det er ikke anledning til å vente i store grupper utenfor anlegget. Det er VIKTIG at du er ferdig dusjet og klar når treningen starter.
- Dørene blir låst opp 15 min før treningen starter. Alle skal bruke håndsprit som står tilgjengelig rett innenfor døren før de går videre til garderobene. Det er viktig at utøvere holder min 1 meter avstand til hver andre når de er i garderoben og på land i svømmehallen. Det er ikke lov å oppholde seg i badstuene. Ytterdøren blir låst når treningen starter. Av smittehensyn er det ikke anledning for foresatte å oppholde seg i hallen under trening uten avtale med trenere, f.eks. for nye utøvere som vil prøve seg på trening:)
- Klubber og utøvere skal følge anvisninger fra anlegget når det kommer til dusjing og skifting. Veldig viktig er det at alle dusjer og vasker seg uten klær før trening. NB!! Husk at KUN annenhver dusj kan brukes samtidig (1meters-regelen).

På bassengkanten:

- Utstyr og bager skal plasseres med 1 meters mellomrom inne i svømmehallen.
- enkel landoppvarming uten noe form for utstyr kan gjøres på bassengkanten. Det skal da holdes 1 meters avstand mellom utøverne.
- Personlig utstyr skal ikke deles med andre. Utstyr lånt i fra bod skal desinfeseres før og etter hver enkelt utøvers bruk.
- Utøver skal vaske hender før og etter trening, og oppfordres til å ta seg minst mulig i ansiktet.

Under treningen:

- Den gruppen som trener har tilgang til hele bassenget under sin treningstid. Det er veldig viktig at neste gruppe er klar på bassengkanten når deres treningstid starter slik at ikke 2 grupper er i garderoben samtidig. Alle fra en gruppe skal være ute av bassenget før neste gruppe går i vannet.
- Kun drikkeflaske og det utstyret som skal brukes under økten skal stå på bassengkanten. Trener gir beskjed før man hopper i vannet. Bane 1 og 5 legger utstyret sitt på langsiden, slik at bane 2-4 kan fordele sitt utstyr på kortsiden.
- Benyttes toalettet er det viktig med god håndhygiene.

Etter trening:

- Etter trening må utøver vaske hender
- Klubber og utøvere skal følge anvisninger fra anlegget når det kommer til dusjing og skifting. NB!! Husk at KUN annenhver dusj kan brukes samtidig (1meters-regelen).

Takk for at dere setter dere godt inn i våre regler og rutiner!

Sammen skaper vi trygg og morsom trening.