



Kjære medlem og foresatt i Egersund 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 bassengtrenting, 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, 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, særiddrettslige 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:

- Før trening: alle skal dusje med såpe hjemme rett før man reiser til trening. Det anbefales å ta på badetøy hjemme etter dusjing, før reisen til bassenget.
- Utøver skal fylle vannflasker hjemme før trening.

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.
- Alle som skal inn i anlegget tar av sko i gangen, og vasker hender med en gang man kommer til hallen og før man går i bassenget: I samarbeid med Eig.kommune er det bestemt at utøverne skal bruke antibac når man kommer til hallen og før gjennomgang inn til svømmehallen via HC-garderoben. Hendene skal også vaskes før oppstart trening.
- Det settes antibac ved inngang HC-garderobe og ved basseng.
- Utøvere går rett inn i svømmehallen (det skal ikke skiftes i garderober, de skal kun benyttes til å gå igjennom hvis det ikke finnes annen inngang til bassenget).

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.
- Utøver skal sprite eller vaske hender etter evt. landtrening, og før man går i bassenget.

Under treningen:

- Viser til vedlegg fra NSF, Organisering i basseng.
- 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.
- Hvis utøver går opp av bassenget i løpet av økten må hender sprites hvis man har brukt stige på vei opp.
- Benyttes toalettet er det viktig med god håndhygiene.

Etter trening:

- Etter trening må utøver vaske hender, kle på seg på bassengkanten og deretter gå ut av anlegget.

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

Hilsen Egersund Svømmeklubb

