



Kjære medlem og foresatt i Egersund Svømmeklubb klubb

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 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.
- For voksne over 20 år: det er viktig og alltid ha 1 meters avstand til alle andre under hele treningen.
- For barn og ungdom til og med 19 år: Normal aktivitet under trening, men 1m avstand før og etter.
- Det vil ikke være flere enn 20 personer i hver gruppe, og det er faste treningsgrupper.
- 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.
- 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.
- Klubber og utøvere skal følge anvisninger fra anlegget når det kommer til dusjing og skifting.
- Utøvere går rett inn i svømmehallen (det skal ikke skiftes i garderober, de skal kun benyttes til å gå gjennom hvis det ikke finnes annen inngang til bassenget).

På bassengkanten:

- Ved bassenget skal hver utøver ha egen sone for sitt utstyr og treningsbag.
- 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.
- Personlig utstyr skal ikke deles med andre.
- Utøver skal vaske hender før og etter trening, og oppfordres til å ta seg minst mulig i ansiktet.

Under treningen:

- Viser til vedlegg fra NSF, Organisering i basseng.
- Kun drikkeflaske skal stå på bassengkanten, og annet utstyr skal ligge i treningsbag.
- 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 skifting.

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

Hilsen Egersund Svømmeklubb

