



Vandtræning i en coronatid for konkurrencesvømmere i Hovedstadens Svømmeklub

Vi kommer fra uge 24 til igen at tilbyde træningspas i svømmehaller. Træningen vil bære præg af, at alt er i en genopstart for svømmehallerne og for os i klubben. Derfor er det vigtigt, at vi alle er ekstra forstående og fleksible omkring forholdene i svømmehallerne. Alle anvisninger fra trænerne og nedenstående regler skal følges 100 %. Oplever trænerne, at anvisninger og regler ikke efterleves, vil svømmerne ikke få lov til at deltage i træningen.

Helt overordnet kan vi i Hovedstadens Svømmeklub allerede nu se, at der vil blive forskel fra svømmehal til svømmehal omkring krav og regler. Derfor skal svømmerne orientere sig om skiltning og anvisning i svømmehallerne. Svømmerne skal være forberedte på, at hvad der fx er tilladt i Damsøbadet ikke nødvendigvis er tilladt i Flintholm Svømmehal.

Ophold i svømmehal og venteområder er kun for svømmere. Forældre og pårørende skal vente udenfor.

Træningen skal efterleve følgende regler.

- Afstandskravet er 1 meter på landjorden, hvis der ikke trænes. Trænes der, skal der så vidt muligt være 2 m afstand, også i vandet.
- Landtræning og landopvarmning er ikke tilladt i svømmehallerne.
- Generelt i et 25 m bassin er fire personer tilladt pr. bane, med to svømmere i hver ende. Trænerne kan i særlige tilfælde dispensere herfra.
- Tøj skal tages med ind i svømmehallen og må ikke efterlades i skabe i omklædningsrum.
- Træningsudstyr er privat og må ikke deles. Drikkedunkes fyldes hjemmefra. Svømmehallens udstyr må ikke benyttes.
- Ved holdskifte i svømmehallen, skal de to hold være adskilte. Starter en træning fx kl. 18.00, skal holdet være inde i svømmehallen senest kl. 18.00. Herefter kan holdet, som er færdig med træning, gå i omklædningsrum.
- Toiletbesøg skal minimeres.
- Vær særligt opmærksom på håndhygiejne og brug af håndsprit. Som minimum skal hænder sprittes af ved ankomst på anlæg og når anlægges forlades igen. Svømmere og trænerne medbringer selv håndsprit.
- Host eller nys sker i albuen. Spytning under træning er ikke tilladt.
- Er der symptomer som fx feber, hoste, muskelømhed, skal du blive hjemme fra træning. Selv milde symptomer skal tages alvorligt.
- Vær opmærksom på de særlige risikogrupper som defineret af Sundhedsstyrelsen.

Ovenstående regler er sammensat ud fra Dansk Svømmeunions, DIF, DGI, kommunernes og Sundhedsstyrelsens anbefalinger for indendørs idræt.

Læs evt. også [vandsportens coronaregler](#) i deres fulde længde og se poster med [kort version](#).