



## Vandtræning i en coronatid for konkurrencesvømmere i Hovedstadens Svømmeklub

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 er der i Hovedstadens Svømmeklub 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 svømmehal og svømmeanlæg.

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 seks personer tilladt pr. bane, med tre 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 trænere 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. mere om klubbens coronaretningslinjer på [Hovedstadens Svømmeklubs hjemmeside](#).