



Træningslejre med Hovedstadens Svømmeklub under corona

Helt generelt gælder der samme retningslinjer på træningslejre, som når vi færdes hjemme i hverdagen. Men når vi er på træningslejre, er vi ekstra påpasselige med at hindre smitte. Det betyder, at når vi er på træningslejre, følger vi nedenstående generelle retningslinjer.

Inden træningslejren startes skal alle deltagere fremvise en ny (max. tre døgn gammel test målt fra testtidspunktet) coronatest som er negativ. Varer træningslejren mere end én uge, foretager alle deltagere en test, mens de er på træningslejren.

Når vi transporterer os til træningslejren

- Vi følger reglerne for offentlig transport, også selvom vi transporterer os i lejet bus. Det betyder, at hele holdet bærer mundbind under transporten til og fra træningslejrene også de, som være under 12 år.

Når vi overnatter

- Vi har inden træningslejren afklaret med overnatningsstedet, at der er den fornødne plads på værelserne, hvor svømmerne er indkvarteret.
- Vi sikrer, at svømmerne benytter de samme toiletter under hele opholdet og at de afspritter toiletter efter brug.
- Vi sikrer, at svømmerne ikke er sammen på værelserne med andre end de, som de deler værelser med.
- Vi sikrer, at der er håndsprit på alle værelser.

Når vi spiser sammen

- Vi spritter hænderne af før og efter spisning, samt før der tages mad fra en buffet eller fælles servering.
- Vi spiser i samme grupper, som vi er indkvarteret i.
- Vi overholder herudover bespisningsstedets særlige retningslinjer.

Når vi træner sammen

- Afstandskravet er 1 meter på landjorden, hvis der ikke trænes. Trænes der, skal der så vidt muligt være 2 m afstand, også i vandet.
- Generelt i et 25 m bassin er op til 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. Benyttes udstyr fra svømmehallen skal det sprittes af før og efter brug.



- Toiletbesøg i svømmehallen 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. Holdlederne vil dog også have håndsprit med.

Hvad gør vi, hvis en svømmer, træner eller holdleder får symptomer?

- Hvis der inden afrejsen er symptomer på corona, deltager man ikke. Eventuelt kan det aftales med trænerne, at svømmeren efter raskmelding kan deltage med senere ankomst.
- Hvis en deltager får symptomer på corona, flytter vi deltageren fra værelset. Der er mulighed for kort tids isolering fra gruppen af svømmere og trænere. Er symptomer vedvarende, kan deltageren ikke blive på træningslejren.
- Ved symptomer på corona, kontakter vi altid forældrene og beslutter i samråd, hvad der i situationen er det rigtige at gøre. Er der tvivl, kontakter vi sundhedsmyndighederne eller klubbens direktør.
- Det er kun deltageren med symptomer på corona, der flyttes fra værelset.
- Det kan således blive aktuelt, at svømmere skal afhentes eller rejse hjem fra træningslejren. Det aftales altid med forældrene, hvad der er det rigtige at gøre. Der er dog kun muligt at have deltagere på træningslejren i kort tid med symptomer eller anden sygdom.
- Hvis en svømmer må rejse hjem fra en træningslejr, ydes der ikke kompensation for "tabte dage" og forældrene afholder udgifter til hjemtransport af svømmeren.
- Hvis en træningslejr må aflyses før tid pga. pludseligt indførte coronarestriktioner fra myndighederne, vil Hovedstadens Svømmeklub søge at få refunderet betalinger fra træningslejrstedet. Returnerede beløb fra træningslejrstedet tilbagebetales til deltagerne.

Deltagere skal selv huske rigeligt med mundbind og håndsprit på træningslejre. Husk, at de fleste mundbind er til engangsbrug. Holdlederne har ekstra mundbind og håndsprit med.

Ovenstående regler er sammensat ud fra Dansk Svømmeunions, DIF, DGI, kommunernes og Sundhedsstyrelsens anbefalinger for indendørs idræt. Se bl.a. [Dansk Svømmeunions vejledning specifikt for træningslejre](#) og [DIFs coronaretningslinjer](#).

Læs evt. mere om klubbens coronaretningslinjer på [Hovedstadens Svømmeklubs hjemmeside](#).