

# Corona-retningslinier for Thisted Svømmeklub

Svømmeskole,  
konkurrence-hold og  
voksenhold

25-10 2020



thisted   
SVØMMEKLUB

## Indledning

- Denne vejledning er en ny og revideret udgave af retningslinier for Thisted Svømmeklubs aktiviteter gældende fra 26/10 2020
- Alle holdtyper er inkluderet. For alle hold gælder at generelle regler og individuelle regler for pågældende hold skal læses grundigt
- Retningslinierne er opdateret jf. gældende retningslinier fra sundhedsministeriet af 23/10 2020

## Generelle regler

- Er børn eller voksne syge, så bliv hjemme indtil negativ corona-test.
- Sprit fingre ved ankomst til Thyhallen og hold 2m afstand.
- Max 1 forælder pr. barn i omklædning.
- Alle over 11 år bærer mundbind så længe de befinder sig i Thyhallens områder (café-området, balkon, gangarealer mm.)
- Forældre bør bære mundbind i omklædning.
- Aktive udøvere bærer ikke mundbind i svømmehal eller omklædning
- Det er valgfrit for den enkelte instruktør om han/hun bærer mundbind. Det er ikke et myndighedskrav.
- Balkonen bruges ALENE til aflevering af børn. Det er IKKE et opholdsområde, da forsamlingsforbudet på 10 personer ikke lader sig overholde på det forholdsvis begrænsede areal.
- Grupper må gerne passere hinanden ved holdskifte men sørg for at holde afstand.
- Udenfor svømmehallen skal Thyhallens regler overholdes.

# Babysvømning

Ankomst	Gennem Thyhallens hovedindgang
Adgang til bassin	Gennem familieomklædningen direkte til varmtvandsbassin
Omklædning inden træning	Thyhallens Familieomklædning. Overhold afstandskrav og stå i kø hvis der er for mange i omklædning.
Omklædning efter træning	Thyhallens familieomklædning. Overhold afstandskrav og stå i kø hvis der er for mange i omklædning.
Antal i bassin	Max 1 voksen pr. barn. Reglerne tillader at det antal voksne der er nødvendigt for at kunne gennemføre undervisningen kan være til stede.
Afgrænsning af hold	Varmtvandsbassinet må kun anvendes af babysvømmere i perioden.

# Plask og leg

Ankomst	Gennem Thyhallens hovedindgang
Omklædning inden træning	Bad og omklædning skal være foretaget hjemmefra
Adgang til svømmehallen	Adgang gennem balkonen. Kom tidligst 5 minutter før. Max 1 forælder pr. barn
Adgang til bassin	Instruktører henter børnene ved trappen ved balkonen.
Forældres ophold i undervisningstiden	Balkonen kan ikke anvendes til ophold – kun til aflevering af børn. Gå gerne ud af Thyhallen. Den enkelte instruktør kan aftale særlige forhold ved børn med særlige behov for forældrekontakt.
Efter træning	Forældre henter børn ved bassinet. Gør det hurtigt og hold afstand til næste hold
Omklædning efter træning	Thyhallens herre/dameomklædning kan anvendes på normal vis. Hvis omklædningen ikke ønskes brugt kan balkonen bruges til at tage overtøj på.
Antal i bassin	Max 15 i bassinet.
Afgrænsning af hold	Børnene skal blive i/ved bassinet i undervisningstiden.

# Begynder

Ankomst	Gennem Thyhallens hovedindgang
Omklædning inden træning	Bad og omklædning skal være foretaget hjemmefra
Adgang til svømmehallen	Adgang gennem balkonen. Kom tidligst 5 minutter før. Max 1 forælder pr. barn
Adgang til bassin	Instruktører henter børnene ved trappen ved balkonen.
Forældres ophold i undervisningstiden	Balkonen kan ikke anvendes til ophold – kun til aflevering af børn. Gå gerne ud af Thyhallen. Den enkelte instruktør kan aftale særlige forhold ved børn med særlige behov for forældrekontakt.
Efter træning	Forældre henter børn ved bassinet. Gør det hurtigt og hold afstand til næste hold. Børn, der kan bør selv gå i omklædningen.
Omklædning efter træning	Thyhallens herre/dameomklædning kan anvendes på normal vis. Hvis omklædningen ikke ønskes brugt kan balkonen bruges til at tage overtøj på.
Antal i bassin	Max 13 i bassinet.
Afgrænsning af hold	Børnene skal blive i/ved bassinet i undervisningstiden. Toiletbesøg er tilladt

# Let øvede

Ankomst	Gennem Thyhallens hovedindgang
Omklædning inden træning	Bad og omklædning skal være foretaget hjemmefra
Adgang til svømmehallen	Adgang gennem balkonen. Kom tidligst 5 minutter før. Max 1 forælder pr. barn
Adgang til bassin	Instruktører henter børnene ved trappen ved balkonen. Børn, der kan, bør selv gå til bassinet.
Forældres ophold i undervisningstiden	Balkonen kan ikke anvendes til ophold – kun til aflevering af børn. Gå gerne ud af Thyhallen. Forældre kan ikke tage ophold ved bassinet.
Efter træning	Børnene går selv til omklædningen
Omklædning efter træning	Thyhallens herre/dameomklædning kan anvendes på normal vis. Forældre kan deltage i omklædning, men børn der kan, bør selv klæde om Hvis omklædningen ikke ønskes brugt kan balkonen bruges til at tage overtøj på.
Antal i bassin	Max 20 i bassinet. Instruktøren kan gå i vandet herudover.
Afgrænsning af hold	Børnene skal blive i/ved bassinet i undervisningstiden. Toiletbesøg er tilladt. Instruktør er ansvarlig corona-vagt

# Øvede / minitalent & Børnevandpolo

Ankomst	Gennem Thyhallens hovedindgang
Omklædning inden træning	Bad og omklædning kan anvendes inden træning. Forældre deltager ikke i omklædningen
Adgang til svømmehallen	Gennem omklædning. Kom tidligst 5 minutter før.
Adgang til bassin	Svømmerne går selv til bassinet. Forældre kan ikke være ved bassinet.
Forældres ophold i undervisningstiden	Balkonen kan ikke anvendes til ophold – kun til aflevering af svømmere. Gå gerne ud af Thyhallen.
Efter træning	Svømmerne går selv til omklædningen.
Omklædning efter træning	Thyhallens herre/dameomklædning anvendes på normal vis. Forældre deltager ikke i omklædningen
Antal i bassin	Max 4 pr. bane. Børnevandpolo: 20 i bassinet.
Afgrænsning af hold	Banetove adskiller mellem hold. Instruktør er ansvarlig corona-vagt



# Konkurrencehold, kunstsvømning & Masters

Ankomst	Gennem Thyhallens hovedindgang
Omlædning inden træning	Bad og omlædning kan anvendes inden træning
Adgang til svømmehallen	Gennem omlædningsrum
Adgang til bassin	Kom tidligst 5 minutter før
Forældres ophold i undervisningstiden	Balkonen kan ikke anvendes til ophold – kun til aflevering af børn. Gå gerne ud af Thyhallen. Forældre kan ikke tage ophold ved bassinet.
Efter træning	Hallen skal være forladt max 2 minutter efter træningstid er ophørt, hvis svømmeskolen er næste hold. Afstandskrav SKAL overholdes.
Omlædning efter træning	Thyhallens herre/dameomklædning anvendes på normal vis.
Antal i bassin	Max 4 pr. bane. Kunstsvømning har det berammede baneareal alene
Afgrænsning af hold	Banetove adskiller mellem hold. Instruktør er ansvarlig corona-vagt

# Motionshold

- Motionshold holder 4 ugers pause
- Pausen forlænges så længe nuværende retningslinier gælder

# Handicaphold

- Handicaphold holder pause indtil jul
- Efter jul tages stilling til eventuel fortsættelse af holde afhængig af smittesituationen

# Crawlfit

Ankomst	Gennem Thyhallens hovedindgang
Omklædning inden træning	Bad og omklædning kan anvendes inden træning
Adgang til svømmehallen	Gennem omklædningsrum
Adgang til bassin	Kom tidligst 5 minutter før
Forældres ophold i undervisningstiden	Ikke relevant
Efter træning	Hallen skal være forladt max 2 minutter efter træningstid er ophørt. Afstandskrav SKAL overholdes. Omklædning anvendes forskudt i tid for de to hold
Omklædning efter træning	Thyhallens herre/dameomklædning anvendes på normal vis.
Antal i bassin	Det nuværende hold opdeles i 2 hold. Max 10 pr. hold. Max 4 pr. bane. Afstandskrav (2m) skal overholdes også i undervisningstiden
Afgrænsning af hold	Holdene adskilles af bane 4, der holdes tom. Instruktør er ansvarlig corona-vagt.

# Vandpolo

Ankomst	Gennem Thyhallens hovedindgang
Omklædning inden træning	Bad og omklædning kan anvendes inden træning
Adgang til svømmehallen	Gennem omklædningsrum
Adgang til bassin	Kom tidligst 5 minutter før
Forældres ophold i undervisningstiden	Ikke relevant
Efter træning	Hallen skal være forladt max 5 minutter efter træningstid er ophørt. Afstandskrav SKAL overholdes.
Omklædning efter træning	Thyhallens herre/dameomklædning anvendes på normal vis.
Antal i bassin	Max 10 i bassinet.
Afgrænsning af hold	Holdet har store bassin alene

## Hvad gør klubben?

- Vi skilter og hjælper med ekstra personale de første gange
- Vi har en Corona-ansvarlig i hallen i de tidsrum hvor der er flere småbørnshold i gang samtidig for at sikre at hold ikke blandes til store grupper.
- Vi vasker alle redskaber mellem holdene
- Vi underviser børnene næsten som normalt. Vi er tæt ved børnene på de små hold.
- Vi laver ikke øvelser med ansigt til ansigt kontakt.
- Vi står BAG ved børnene hvis der skal bælte på
- **Vi bruger svømmefødder og vasker dem mellem holdene**
- Vi prøver at holde afstand, men børn er børn og vi hjælper dem der har behov. Vi rører børnene hvis det er nødvendigt!
- Vi har undervist alle instruktører i regler og forventer reglerne overholdes
- Vi forventer at alle vil samarbejde om at holde reglerne
- Vurderer klubben eller Thyhallen at regler ikke overholdes lukkes svømmeskolen
- Vi holder øje med information fra sundhedsmyndigheder og svømmeunion og ændrer regler hvis det er nødvendigt

## Husk



Vi har med børn at gøre som let kan blive utrygge og pejler stemningen fra de voksne. Sørg derfor at holde en hyggelig og glad tone og tal positivt om reglerne både hjemme og i hallen. Så vil flest mulige børn synes det er anderledes men OK og de er rigtig glade for at komme i bassinet igen

Er du utryg eller har spørgsmål så tøv ikke med at kontakte os

- [info@thistedswim-tilmelding.dk](mailto:info@thistedswim-tilmelding.dk)
- Formand Jesper Sander: 30 71 19 67
- Svømmeskoleleder Søren Maden: 21 17 74 44

VI GLÆDER OS og vil gøre hvad vi kan for at gøre dette til en fortsat god svømmesæson