

Procedure:

For Svømmere:

På grund af Covid-19 har Jyderup Svømmeklub været nødsaget til at lave en direkte procedure for vores svømmere. Dette er på grund af regler såsom:

- Max antal personer på **12 børn/10 voksne** i omklædningsrummet og max 5 i baderummet
- Max antal svømmere i bassinet.
- Klublokalet er lukket, indgangspartiet er lukket for ophold, bruges udelukkende til afspritning og videregang til omklædning.
- Tasker skal stå med 1 meter imellem.
- Sauna er lukket og kan ikke benyttes
- **Der skal der bæres mundbind på vej ind og ud af omklædningsrummet. Der skal IKKE bæres mundbind på vej til og fra bassinet. (Der er ikke krav om mundbind hos børn under 12år, men vi anbefaler det)**

Proceduren lyder således:

1. Svømmeren sættes af UDENFOR indgangen, der er ingen adgang for forældre fra trappen og ind i bygningen. **HUSK MUNDBIND**
2. Svømmeren går selv ind i omklædningsrummet, hvor der står en træner/hjælpetræner, som styrer antallet af personer.
3. Svømmeren klæder om og pakker sin taske.
4. Svømmeren tager sin taske med ud til baderummet.
5. Svømmeren stiller sin taske.
6. Går på toilettet hvis det er nødvendigt.
7. Svømmeren vasker sig og tager svømmetøj på.
8. Svømmeren tager sin taske og går ud i gangen, hvor alle står med 1-2m afstand med næsen i samme retning.
9. Svømmeren venter i gangen til træneren er klar til de må komme ind i hallen.
10. Svømmeren må IKKE selv tage bælte og plade – disse udleveres af træner/hjælpetrænere
11. Efter endt træning følge trænerens instrukser for at gå den rigtige vej ud i baderummet
12. Badet gøres så kort som muligt.

Bemærk: Grundet regler om omklædning, samt klublokalet, vil forældre ikke have mulighed for at komme med ind i bygningen. Svømmere sættes derfor af ved indgangen. Forældre må IKKE opholde sig inde i svømmehallen grundet pladsmangel i forhold til covid-19-regler.

Overhold venligst reglerne, da ingen har lyst til sure miner.

Hvis man ikke er tryk ved denne procedurer, kan man kontakte Jane Nielsen på tlf. 29 88 79 71 eller på mail: B.holdJSK@gmail.com

For Træner/Hjælpetræner:

På grund af Covid-19 har Jyderup Svømmeklub været nødsaget til at lave en direkte procedure for træner/hjælpetræner. Dette er på grund af regler såsom:

- Max antal personer på **12 børn/10 voksne** i omklædningsrummet og max 5 i baderummet
- Max antal svømmere i bassinet.
- Klublokalet er lukket.
- Tasker skal stå med 1 meter imellem.
- Rengøring af rekvisitter
- **Der skal der bæres mundbind på vej ind og ud af omklædningsrummet. Der skal IKKE bæres mundbind på vej til og fra bassinet. (Der er ikke krav om mundbind hos børn under 12år, men vi anbefaler det)**

Proceduren lyder således:

1. Træneren går ind i omklædningsrummet **med mundbind på**
2. Træneren klæder om, hvis nødvendigt - ellers mød op omklædt og spring videre til punkt 7.
3. Træneren pakker sin taske.
4. Træneren tager sin taske med ud til baderummet.
5. Træneren stiller sin taske.
6. Træneren vasker sig og tager svømmetøj på.
7. Træneren tager sin taske og går ind i hallen.
8. Træneren gør klar til undervisning.
9. Træneren er opmærksom på svømmere i hallen og holder øje med afstand.
10. Træneren kalder svømmere ind fra gangen.
11. Træneren påbegynder undervisning.
12. Træneren slutter undervisningen.
13. Træneren hjælper med at få svømmere rigtigt op af vandet.
14. Træneren rengør sine rekvisitter efter brug med sprit.
 - En hjælpetræner kan gøre dette i svømmetiden, hvis det er muligt.
15. Træneren sørger for det afsluttede holds svømmere går den rigtige vej ud.

Ved symptomer og positiv COVID-19 test

En svømmer får symptomer/testes positiv for COVID-19:

Hvis en svømmer oplever symptomer på COVID-19 (tør hoste, ondt i halsen, feber, hovedpine, vejrtrækningsbesvær, muskelsmerter), skal følgende vejledning følges:

1. Hvis en svømmer får symptomer på COVID-19 i undervisningen, skal vedkommende straks forlade svømmebadet. Den corona-ansvarlige (Formanden) i klubben skal kontakte svømmerens forældre.

2. Hvis symptomerne opstår inden undervisningen begynder, skal svømmeren blive hjemme og vedkommende må først vende tilbage til undervisningen, når han/hun har været symptomfri i 48 timer eller har fået foretaget en COVID-19 test, som er negativ. Ved symptomer på COVID-19 anbefales det altid at få foretaget en test.

3. Bliver svømmeren testet positiv for COVID-19, er det vigtigt, at alle de personer, vedkommende har haft nær kontakt til i den periode, hvor svømmeren har været smitsom, bliver informeret om, at vedkommende er smittet. Det kaldes "kontaktopsporing", og er et vigtigt redskab ift. at forebygge smittespredning. Ved en positiv COVID-19 test, må svømmeren først vende tilbage til undervisningen, når vedkommende har været symptomfri i 48 timer (sst.dk). Det er den corona-ansvarlige (formanden), som kontakter de personer, som har været i kontakt med smittede.

COVID-19 smittede skal IKKE selv begynde at kontakte svømmere/trænere/hjælpetrænere.