



## Kjære medlem og foresatt i Elverum svømmeklubb

Endelig kan vi starte med trening i bassenget i igjen. Vi har planlagt dette godt slik at det skal bli en trygg opplevelse for alle. Vi er også avhengig av at dere er flink til å følge reglene som er satt. Hvis vi opplever brudd på koronavettregler kan vi bli nødt til å slutte med bassengtrening, eller utestenge de som ikke overholder reglene fra treningene. Derfor er denne informasjonen viktig for både utøvere, trenere og foresatte.

Vi gleder oss til å ha det trygt og gøy på trening i bassenget igjen!

### Generell informasjon:

- Alle må sette seg grundig inn i [Norges Svømmeforbund sine koronavettregler](#). Foresatte kan lese reglene sammen med barn, og forklare hvis noe er uklart.
- Er du syk skal du ikke møte opp på trening.
- Husk generell god hånd- og hostehygiene gjennom hele treningen.
- For barn og ungdom til og med 19 år: Normal aktivitet under trening, men 1m avstand før og etter.
- Det vil ikke være flere enn 20 personer i hver gruppe, og det er faste treningsgrupper.
- På trening er det en smittevernansvarlig som skal sørge for at aktiviteten utøves i samsvar med anbefalinger fra offentlige helsemyndigheter, særrettslige koronavettregler og gjeldende sikkerhetsforskrift, samt anleggets regler.
- I tillegg er det viktig å høre på treneren og følge den informasjonen som gis.

### Når du kommer til trening:

- Alle utøvere skal ankomme presist til sin treningstid, ikke mye før. Hver gruppe har sin anviste tid i anlegget, og det er ikke anledning til å vente i store grupper utenfor anlegget.
- Ingen foresatte får være med inn i hallen. Svømmerne må settes av utenfor døra, også må de klare seg på egenhånd i forhold til dusjing og skifting. (Hvis svømmeren trenger hjelp i garderoben, kan han/hun ikke være med på kurs i denne perioden)
- Klubber og utøvere skal følge anvisninger fra anlegget når det kommer til dusjing og skifting.

### På bassengkanten:

- Personlig utstyr skal ikke deles med andre.
- Utøver skal vaske hender før og etter trening, og oppfordres til å ta seg minst mulig i ansiktet.

### Etter trening:

- Etter trening må utøver vaske hender
- Klubber og utøvere skal følge anvisninger fra anlegget når det kommer til dusjing og skifting.

Takk for at dere setter dere godt inn i våre regler og rutiner!  
Sammen skaper vi trygg og morsom trening.

Hilsen Elverum svømmeskole