

# VANDSPORTENS CORONA-REGLER

## Foreløbig vejledning ved genåbning af svømmebade

De danske svømmeklubber har fra den 8. juni muligvis igen adgang til svømmebade landet over. Det gælder for alle aldre og for alle niveauer. Men brugen af svømmebade skal foregå på en ansvarlig måde, hvor svømning, udspring, livredning, kunstsvømning, vandpolo og øvrige vandaktiviteter kan skabe glæde og fællesskab, men ikke bidrager til spredning af smitte.

Denne vejledning beskriver Danmarks Idrætsforbunds, DGI og Dansk Svømmeunions foreløbige retningslinjer for indendørsidrætten tilpasset brugen af svømmebade i henhold til de danske sundhedsmyndigheders generelle retningslinjer og anbefalinger. Retningslinjerne er til brug for svømmeklubber i Danmark.

**Dansk Svømmeunions holdning er klar: Folkesundhed er vigtigere end vandaktiviteter. Og vandaktiviteter må ikke bidrage til at sprede smitte, hverken i eller udenfor bassinet!**

DIF, DGI og Dansk Svømmeunion følger myndighedernes generelle anbefalinger til såvel træning, undervisning samt afvikling af kampe og stævner for indendørsidrætten. Denne vejledning er tilpasset de foreløbige anbefalinger fra myndighederne d. 3. juni 2020.

Der foreligger på nuværende tidspunkt kun anbefalinger i forhold til træning og undervisning. Når den gradvise åbning af samfundet gør det muligt at dyrke flere aktiviteter, tilpasser vi denne vejledning. Dette skal gøre det muligt, at der hele tiden udvises ansvarlighed og omtanke i de danske svømmeklubber og svømmebade.

For nærværende kender vi ikke antallet af personer, der maksimalt kan være i et svømmebad. Derfor kan vores anbefalinger ændres undervejs. I bilag 2 kan man se flere forskellige mulige modeller for opdeling af bassiner. Disse modeller vil blive endeligt tilpasset, når vi har sundhedsmyndighedernes anbefalinger for indendørsidræt og specifikt for svømmebade.

Det er den enkelte klubs ansvar, at træning og undervisning tilrettelægges i tæt samarbejde med den enkelte svømmebadsejer. Det er desuden det enkelte svømmebad og svømmeklubs ansvar at følge de gældende retningslinjer fra sundhedsmyndighederne og i denne vejledning.

Notatet indeholder generelle vejledninger ved brug af svømmebade og specifikt indenfor svømning, vandpolo, livredning, udspring og kunstsvømning. For nærværende er bilag 2 målrettet svømning, men når de endelige retningslinjer kendes, vil der blive opdateret med modeller for de øvrige svømmebadsidrætter.

Ud over at følge myndighedernes retningslinjer og anbefalinger har Dansk Svømmeunion hentet inspiration til notatets retningslinjer og anbefalinger fra Norge, Holland og Schweiz.

### Overordnede retningslinjer til bestyrelsen i svømmeklubben

- Klubben er ansvarlig for, at alle retningslinjer fra myndighederne og i denne vejledning overholdes, både i forhold til indendørs idrætsaktiviteter og specifikt for aktiviteter i svømmebade.
- Klubben er ansvarlig for, at retningslinjer fra de lokale myndigheder og svømmebade overholdes.
- Alle typer af vandaktiviteter skal udføres på en måde, som sikrer, at sundhedsmyndighedernes anbefalinger om afstand mellem personer og forsamlingsforbuddet overholdes.
- Der skal være udpeget en eller flere overordnede ansvarlige ledere fra svømmeklubben, som skal være til stede ved al træning. Lederen skal sørge for, at aktiviteterne afvikles inden for de gældende retningslinjer og anbefalinger fra sundhedsmyndighederne og i denne vejledning.
- Svømmebadet og svømmeklubben skal sørge for den nødvendige oplæring og information af trænere, instruktører, ledere og frivillige med relation til aktiviteterne i svømmebadet. Dette bør foretages i god tid, inden aktiviteterne påbegyndes. Aktiviteterne bør kun starte op, hvis bestyrelsen føler sig tryk ved, at aktiviteterne kan udøves med afsæt i de gældende retningslinjer og anbefalinger fra sundhedsmyndighederne og i denne vejledning.
- Klubben skal monitorere, hvem der har deltaget i aktiviteterne og på hvilket tidspunkt.
- Klubben og svømmebadet skal sikre tydelig skiltning med Vandsportens coronaregler (Se bilag 1).
- Klubben anbefales at etablere et træner- og lederforum, hvor koordinering sikres mellem bestyrelse samt trænere og ledere.
- På større anlæg, kan der opretholdes mere afstand, hvorfor træning samtidig for flere grupper á 10 personer er muligt. En gruppe kan fx være i den ene ende af et 50 meter bassin, mens en anden gruppe er i den anden ende af bassinet.
- Det anbefales at de respektive grupper i svømmebadet klæder om på skift således, at gruppe 1 for eksempel klæder om fra kl.16.45-17.00, får undervisning kl.17.00-18.00, og klæder om igen kl.18.00-18.15. Gruppe 2 klæder om fra kl. 17.00-17.15, får undervisning kl.17.15-18.15 og klæder om igen kl. 18.15-18.30. Er der flere end to adskilte omklædningsrum, kan de to grupper klæde om samtidig, og der kan skabes et hurtigere flow i adgangen til undervisningen.
- Da svømmebade kan være meget forskellige i størrelse og indretning, er det op til den enkelte svømmebadsejer i samarbejde med klubben at tilrettelægge nogle procedurer i den pågældende svømmebad, som følger retningslinjerne ovenfor.

### Overordnede retningslinjer for afvikling af aktiviteter i svømmebadet

- Sundhedsmyndighedernes og idrætsorganisationernes retningslinjer og anbefalinger for indendørs idræt specifik målrettet svømmebade følges.
- Det skal sikres, at der altid er minimum 1 meters afstand mellem deltagerne, og at der ikke er mere end 10 personer i én træningsgruppe inklusiv trænere.
- Det bør i størst mulig grad være de samme personer, som er i samme træningsgruppe hver gang, der trænes i hele corona-perioden.
- Antal tilladte personer i svømmebadet vil variere efter anlæggets størrelse. På store anlæg med tydeligt opdelte bassiner og tilsvarende stor kapacitet i omklædningsrummene kan der naturligvis være flere personer end i et mindre svømmebad.
- Der skal være minimum 2 meters afstand mellem hver træningsgruppe, og adskillelsen af træningsgrupperne skal være tydeligt markeret.

- Aktivitet med fysisk nærkontakt er ikke tilladt.

### Personer der ikke må deltage i aktiviteter

- Personer, der viser tegn på COVID-19 eller som sidder i karantæne, må ikke deltage i vandaktiviteter. Symptomer kan være hoste, feber, sår i halsen, hovedpine, luftvejsinfektion, en næse der løber eller generel utilpashed.
- Personer, der ikke følger de idrætsansvarlige eller svømmebadsansvarliges retningslinjer, vil blive bortvist, og vil ikke kunne deltage i aktiviteter igen, før sundhedstilstanden i Danmark er normaliseret.

### Bad og omklædning

- Klubber og udøvere skal følge de anvisninger svømmebadet har i forhold til omklædning og bad.
- Brug af toiletter skal ske i mindst muligt omfang, og der skal være klare rutiner og tidsplaner for rengøring af disse. Det er svømmebadets ansvar, at der er tydelige rutiner og tidsplaner for rengøringen af toiletterne, og at disse bliver fulgt.
- Forældre skal følge de gældende regler i forhold til at hjælpe børn med omklædningen i svømmebadet. Under de nuværende omstændigheder må forældre ikke følge deres børn til bad og omklædning. Derfor bør alle klubber ændre deres hold for børn i alderen 3-6 år, så det er er mor/far – barn hold. Alternativt skal alle klubber ikke oprette hold for børn i alderen 3-6 år.

### Udstyr

- Deltagerne skal medbringe deres eget udstyr. Det vil sige badehætte, briller, plade, pull-bouy, svømmefødder, zoomers, håndpadles, snorkel, udstyrsnet, taske, drikkedunk, våddragt, vandpolohætte, vaskeskind, håndledsbeskyttere, neoprenhætter, næseklemme, håndklæde, shorts, T-shirt og lignende.
- Man deler ikke udstyr med andre udøvere. Det opfordres til at brugen af udstyr generelt minimeres, og at det kun er drikkedunken, der står på bassinkanten.
- Drikkedukke fyldes med vand hjemmefra for at undgå unødvendig berøring med vandhaner m.m. i svømmebadet.
- Alle tasker og udstyrsnet skal placeres med god afstand mellem hinanden – mindst med 1 meters afstand, og hvor det er muligt gerne med 2 meters afstand. Udstyret må aldrig berøre andre udøvers udstyr.

### Hygiejne

- Der skal være gode rutiner for hygiejne i forbindelse med vandaktiviteten. Al udstyr rengøres og afsprittes, hvor det er muligt, mellem de enkelte trænings- og undervisningslektioner. Se i øvrigt sundhedsmyndighedernes generelle vejledninger i forhold til hygiejne og mindsket risiko for smittespredning i forbindelse med indendørs idræt (De generelle vejledninger er endnu ikke offentliggjort).
- Det anbefales at man afspritter eller vasker hænderne grundigt før og efter træningen, samt i forbindelse med toiletbesøg.
- Undgå at berøre ting, som ikke er nødvendige og vigtige for at gennemføre træningen.
- Alle skal forholde sig til svømmebadets retningslinjer for hygiejne, afvaskning og omklædning.
- Undgå brug af skabe i omklædningsrummet og bring tøj med i svømmebadet i tasken.

## Generelle anbefalinger

- Der opfordres til, at man generelt bruger så få rum som muligt på svømmebadet, og at man ikke bruger klublokaler med mere.
- Deltagerne opfordres til i mindst muligt omfang at bruge offentlig transport til og fra træning.
- Deltagerne opfordres til ikke at møde op til undervisning før den tid, de skal i omklædningen og bedes forlade svømmebadet direkte efter undervisningen.

## Disciplinspecifikke retningslinjer

### Svømmeundervisning

- Der må være to svømmere per bane.
- Banerne forsøges adskilt ved hjælp af banetove (se bilag 2). Ved undervisning, hvor det ikke er muligt at udlægge banetove, sikres minimum 1 meters afstand mellem hver deltager.
- Hvis banen er minimum 2 meter bred, kan der ligge to svømmere, men svømmerne skal fortsat kunne opretholde 1 meters afstand mellem hinanden – både når de svømmer og ved kanten. Det kan her anbefales, at svømmerne holder pause i hver sin ende af banen, hvis muligt.
- Der svømmes altid mod uret rundt.
- For svømmeundervisning, som kræver fysisk kontakt til børnene, må forældre og instruktører gerne være med i vandet, så længe gruppen ikke overskrider 10 personer. Man vil således for eksempel kunne gennemføre babysvømning og plask leg svømning med fire børn + fire forældre samt én instruktør.
- I forbindelse med børnesvømning må hjælpeinstruktører og instruktører kun have fysisk kontakt med børnene i livreddende situationer. I alle andre situationer gælder afstandsreglen på 1 meter.
- Ved mindre bassiner (fx terapibassiner) må der maksimalt være 10 personer i alt inklusive trænere.

### Udspring

- Der må kun være en udøver på vippen/platformen ad gangen. Ved synkronudspring skal afstanden mellem de to springere være minimum 1 meter.
- Resten af gruppen, som venter, skal holde sig i køen med minimum 1 meters afstand mellem hver.
- Vaskeskind som benyttes under træning, opbevares i egen taske mellem brug og må ikke deles med andre.
- Der opfordres generelt til, at man ikke laver tørtræning.
- Der anbefales at platforme og gelændere rengøres mellem træningerne, og at udøverne vasker hænder eller afspritter jævnlige under træningerne.

### Kunstsvømning

- Det er ikke tilladt at træne løft og formationer, som kræver nærkontakt med andre personer – dette gælder både i vand og på land.
- Ved svømmetræning følges ovenstående guidelines gældende for svømning.

### Vandpolo

- Det er ikke tilladt at træne tacklinger og andre øvelser med kropskontakt. Træningen planlægges, så afstanden på 1 meter mellem hver deltager kan opretholdes.
- Ved svømmetræning følges ovenstående guidelines gældende for svømning.
- To personer kan flytte mål, så længe afstanden på 1 meter opretholdes. Husk god håndhygiejne før og efter flytning af målet.
- Der kan benyttes fælles bold til træning. Udøverne skal vaske hænder før og efter træning og opfordres til ikke at berøre sig selv i ansigtet under træningen.
- Bolde og mål rengøres før og efter brug.

## Bilag 1

# VANDSPORTENS CORONA-REGLER

Når myndighederne  
giver accept



### SYMPTOMER? BLIV HJEMME!

Hvis du føler dig syg eller på anden måde utilpas, skal du blive hjemme fra svømmehallen. Det gælder også, hvis du har været i kontakt med en person, der er testet positiv for Covid-19.



### SPRIT AF

Afsprit eller vask hænder ved ankomst til svømmehallen.



### MAX 10 PERSONER (INKL. TRÆNER OG LIVREDDER)

Der må maksimalt trænes i grupper af 10 personer inklusiv træner og livredder. Der må ikke skiftes ud i grupperne under træningen.



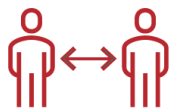
### GOD HYGIEJNE – BAD I SVØMMEHALLEN!

Bad i svømmehallen, vis hensyn og hold afstand!



### BRUG KUN EGET UDSTYR

Medbring egne svømmebriller og andet svømmeudstyr. Al udstyr afsprittes før og efter brug.



### HOLD AFSTAND – OGSÅ NÅR DU SVØMMER

Følg svømmehallens anvisninger.



### UNDGÅ INDENDØRS DRYLAND

Undgå dryland og opvarmning på land inde i svømmehallen.



### BRUG AF SKABE

Følg svømmehallens anvisninger om brug af skabe.

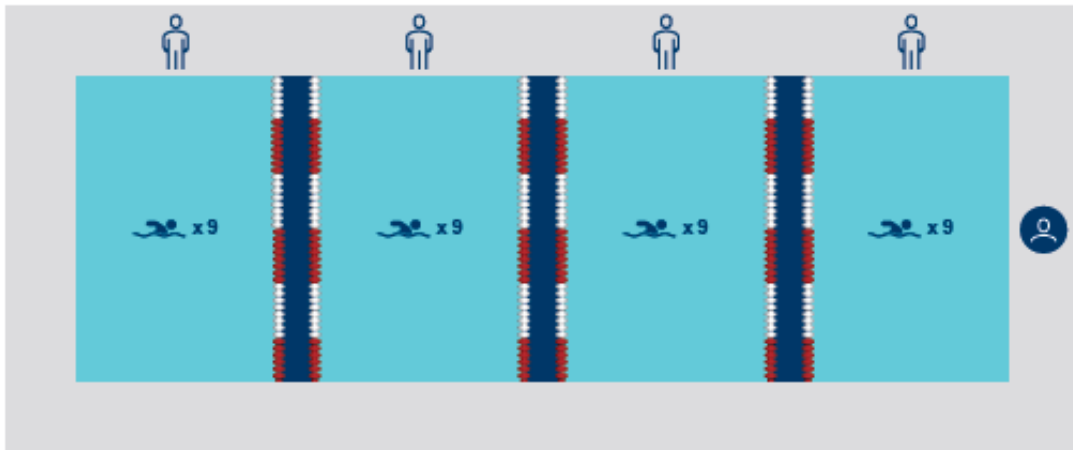
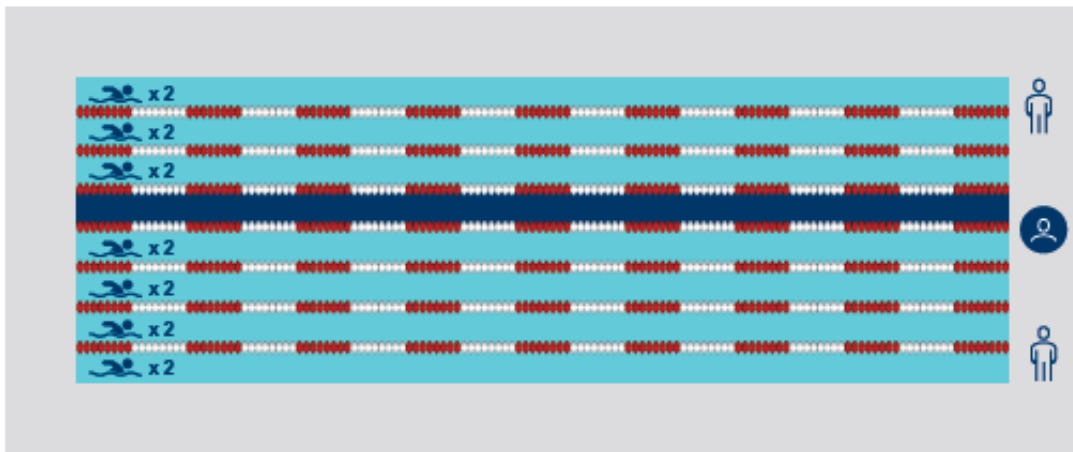


## Bilag 2

# RETNINGSLINJER FOR INDELING AF BASSIN

## BANE 50 X 16 METER

 Svømmer  Træner  Ansvarlig  2 meters bredde

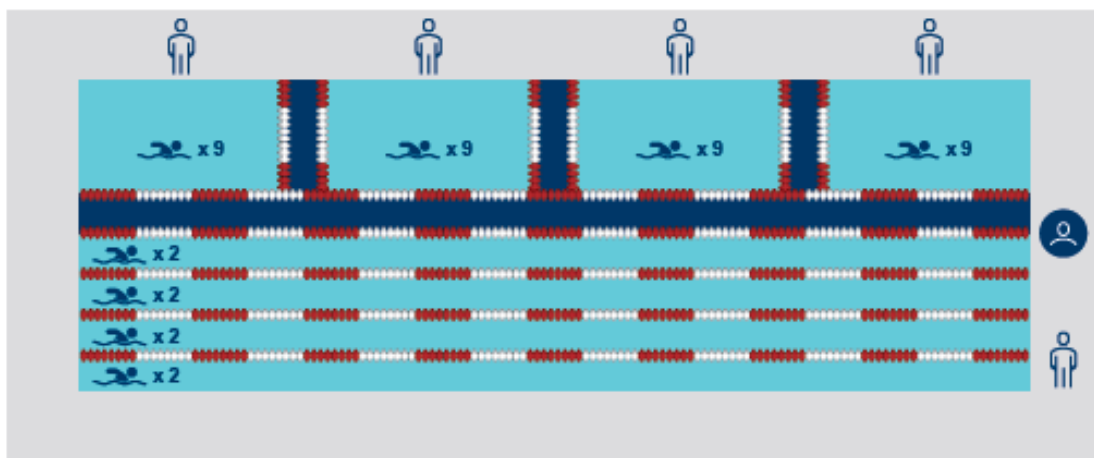
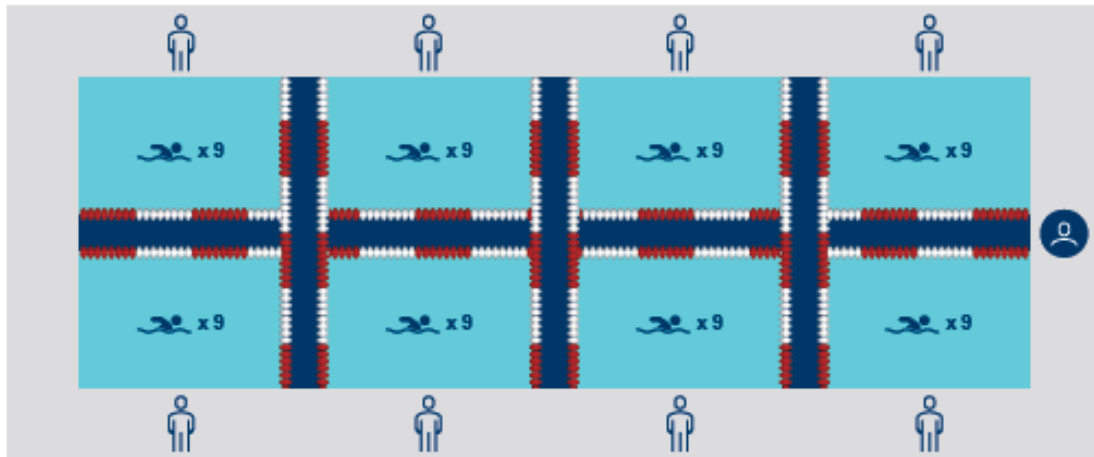


Se næste side med flere bassin-inddelinger

# RETNINGSLINJER FOR INDELING AF BASSIN

## BANE 50 X 16 METER

 Svømmer  
  Træner  
  Ansvarlig  
  2 meters bredde

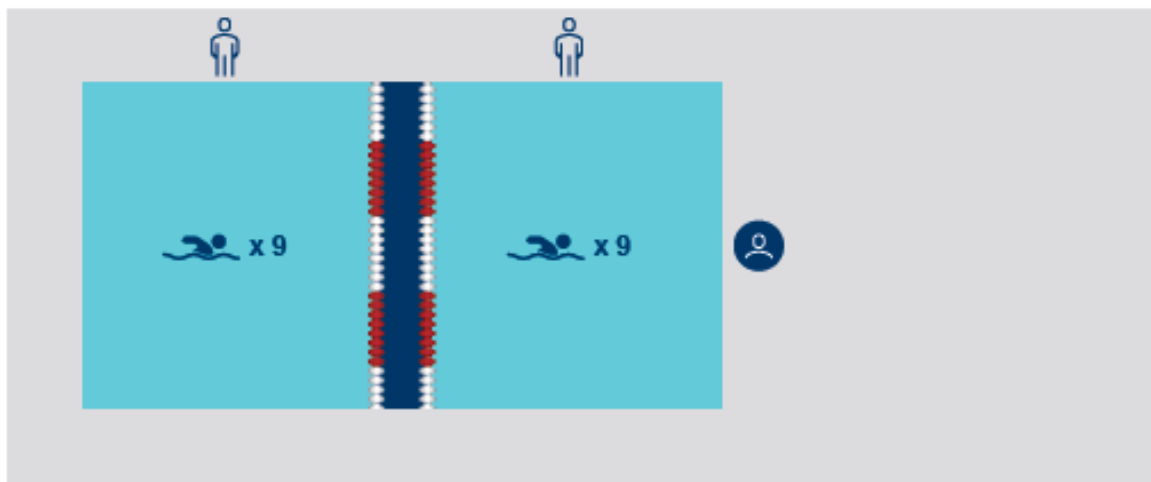
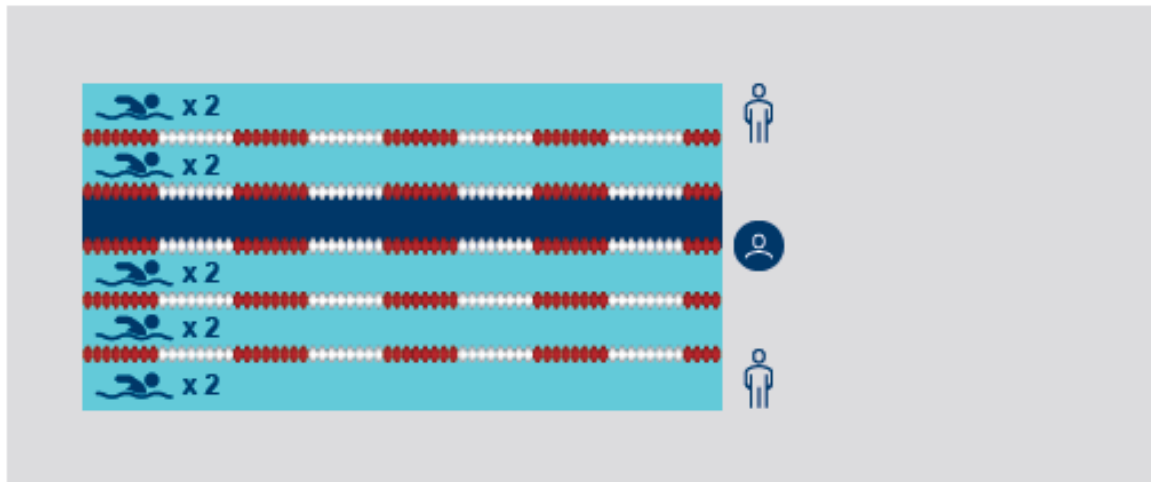




## RETNINGSLINJER FOR INDELING AF BASSIN

BANE 25 X 12,5 METER

 Svømmer  Træner  Ansvarlig  2 meters bredde



Se næste side med flere bassin-inddelinger

# RETNINGSLINJER FOR INDELING AF BASSIN

## BANE 25 X 12,5 METER

 Svømmer  
  Træner  
  Ansvarlig  
  2 meters bredde

