



## VANDSPORTENS CORONA-REGLER

### Vejledning for instruktører til brug i svømmeundervisning



Husk at rengøre fælles udstyr (plader, bæltter, aquaorme mv.) inden dagens svømmeundervisning – skyl udstyret af, eksempelvis med en vandslange.

Undgå ansigt-til-ansigt kontakt ved hjælp til påføring af udstyr – eksempelvis et svømmebælte. Stil dig bag ved svømmeren (dvs. ansigt til ryg).



Sørg for at der altid er minimum 1 meters afstand mellem svømmerne på holdet (gerne 2 meters afstand ved fysisk aktivitet) – både på land og i vand. Opstilling på rækker kan begrænse ansigt-til-ansigt kontakt.

Brug hjælpemidler/udstyr i undervisningen frem for at bruge fysisk kontakt. Der må naturligvis altid være fysisk kontakt med svømmerne i livreddende situationer



Hvis en svømmer får symptomer på COVID-19 i undervisningen, skal vedkommende straks forlade svømmebadet og den corona-ansvarlige kontakter forældrene.

### VIGTIGT! VED SYMPTOMER

Hvis du oplever symptomer på COVID-19 (tør hoste, ondt i halsen, feber, hovedpine, vejrtrækningsbesvær, muskelsmerter), skal du følge denne vejledning:

1. Hvis symptomerne opstår midt i undervisningen, skal du straks standse undervisningen/overgive den til en anden instruktør og hurtigst muligt forlade svømmebadet.
2. Hvis symptomerne opstår inden undervisningen, bliv hjemme! Du må først vende tilbage til undervisningen, når du har været symptomfri i 48 timer.
3. Bliver du testet positiv for COVID-19, tag straks kontakt til den corona-ansvarlige i klubben.
4. Undlad at skabe utryghed blandt de øvrige svømmere/instruktører, som har været i hallen samtidig med dig, og sørg for kun at informere den corona-ansvarlige i klubben.
5. Den corona-ansvarlige eller instruktører i klubben, sørger for at informere de nære kontakter.

Kilde: sst.dk