

# VANDSPORTENS CORONA-REGLER

## Vejledning for svømmeklubber ved genåbning af svømmebade

Opdateret 8. juli 2020

De danske svømmeklubber har siden den 8. juni haft 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. En forsvarlig genåbning indebærer, at hver enkelt svømmeklubs ledelse og ansatte, eller de i øvrigt ansvarlige, tager fælles ansvar for, at genåbningen sker på en måde, hvor smittespredningen begrænses mest muligt, herunder at der sikres afstand mellem mennesker, og at der fortsat er et skærpet fokus på hygiejne i henhold til myndighedernes generelle retningslinjer. Man skal undgå fremmøde ved sygdomssymptomer, og man bør forlade aktiviteten straks, såfremt man får symptomer.

Denne vejledning beskriver Danmarks Idrætsforbunds, DGI og Dansk Svømmeunions retningslinjer for inden-dørsidrætten tilpasset brugen af svømmebade i henhold til de danske sundhedsmyndigheders generelle retningslinjer og anbefalinger (Se mere via dette [link](#) omkring "Retningslinjer for Idrætsaktiviteter"). Retningslinjerne er udarbejdet i samarbejde med Dansk Svømmebadsteknisk forening. Retningslinjerne er til brug for svømmeklubber i Danmark. Retningslinjerne i dette dokument vil kunne ændre sig over tid og dokumentet skal ses som et dynamisk dokument, der er tilpasset udviklingen i samfundet i forhold til COVID-19.

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

For nærværende følger vejledningen de generelle anbefalinger fra sundhedsmyndighederne i forhold til forsamlingsforbud, hygiejne og afstandskrav samt antallet af deltagere pr. m<sup>2</sup> i de anvendte lokaler. I bilag 1 kan man se Vandsportens corona-regler og i bilag 2 kan man se flere forskellige mulige modeller for opdeling af bassiner.

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.

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 generelt 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.
- Antallet af gæster monitoreres løbende, så de gældende retningslinjer for sikker afstand mellem brugere i bassiner og omklædningsrum kan overholdes. Dette kan gøres ved at man udpeger en eller flere overordnede ansvarlige ledere, instruktører eller trænere fra svømmeklubben, som kan være til stede ved træninger og undervisning. Det anbefales, at man udfærdiger holdlister til afkrydsning af alle deltagere på holdet, så man i forhold til opsporing af smittekæder har et overblik over personer, som eventuelt smittede har været i berøring med. Holdlister med monitorering af deltagere på holdet opbevares i klubben i minimum 60 dage.
- 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.
- Svømmeklubben skal i samarbejde med svømmebadet sikre tydelig skiltning med Vandsportens corona-regler (Se bilag 1) samt andre relevante afmærkninger i forhold til aktiviteter i svømmebadet.
- Klubben anbefales at etablere et træner- og lederforum, hvor koordinering sikres mellem bestyrelse samt trænere og ledere.

## Overordnede retningslinjer for afvikling af aktiviteter i svømmebadet

- Sundhedsmyndighedernes og idrætsorganisationernes retningslinjer og anbefalinger for indendørs idræt specifik målrettet svømmebade følges.
- 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.
- De generelle retningslinjer i forhold til forsamlingsforbuddet på 100 personer skal overholdes. Der må godt være flere end forsamlingsforbuddet til stede på én idrætsfacilitet - dog kun så længe, der er tale om forskellige grupper, der hver især holder sig indenfor forsamlingsforbuddet. Det kan være en fordel at inddele udøvere i mindre grupper end 100 personer.
- Det skal sikres, at der altid er minimum 1 meters afstand mellem deltagerne og om muligt 2 meters afstand ved fysisk aktivitet.
- Hvis der er flere grupper til stede i det samme bassin, skal man sikre, at der er tilstrækkelig afstand mellem grupperne, så de ikke udgør én samlet gruppe. Anbefalingen er, at der er mindst 2 meter mellem hver gruppe.
- Der må maksimalt være én udøver for hver 4 m<sup>2</sup> ved ophold i såvel bassin som på gulvareal. Det vil sige, at der ligeledes maksimalt må være én udøver for hver 4 m<sup>2</sup> i omklædningsrummene. Ved babyer

under 1,5 år (som primært bæres af forælder) tæller baby og forælder kun som én person i både bassin og omklædning.

- Begrænsning og regulering af antal aktive i svømmehaller og -bade skal ske ved både indgang til omklædningsområder og i selve svømmehallen. Det vil være op til den enkelte klub at sikre at retningslinjer for bad og omklædning overholdes i forhold til de muligheder, man har i den enkelte svømmebade.
- Der bør være afstandsafmærkninger på gulve de steder, hvor det er hensigtsmæssigt.
- I situationer, hvor det er vanskeligt eller umuligt at overholde den generelle anbefaling om 1 meters afstand og 2 meter ved fysisk aktivitet, eller regulere afstanden til andre, er det vigtigt, at svømmeclubberne overvejer tiltag, der kan minimere eller reducere varigheden af kontakter, særligt ansigt-til-ansigt kontakt for både medlemmer, ansatte, frivillige og deltagere. Der kan være tale om adfærdsmæssige tiltag eller tiltag, der danner en barriere mellem personer. For eksempel kan aktiviteten organiseres i faste grupper med et fast antal pr. gruppe, ligesom opstilling på rækker kan begrænse ansigt-til-ansigt kontakt, samt sørge for god udluftning. For eksempel kan vandpolo med fysisk kontakt gennemføres, hvis der til gengæld er ekstra stor opmærksomhed på de øvrige anbefalinger, særligt ved hygiejne og forebyggelse af kontaktsmitte.

### 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

- Svømmeklubber skal sikre, at anvisninger og retningslinjer i svømmebadet for omklædning og bad overholdes
- 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. Forældre tæller med i kravet om maksimalt én person for hver 4 m<sup>2</sup> i forbindelse med omklædning, medmindre der er tale om babyer/børn under 1,5 år (som primært bæres af forælder). Forælder med et barn under 1,5 år tæller som én person.

### Udstyr

- Det anbefales, at deltagerne medbringer 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.
- Fælles redskaber og remedier bør rengøres mellem hver bruger.

- 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. Det anbefales, at der er tydelig markering og opdeling af områder til hensættelse af tasker.

## Hygiejne

- Der skal være gode rutiner for hygiejne i forbindelse med vandaktiviteten. Al udstyr rengøres mellem de enkelte trænings- og undervisningslektioner.
- Det anbefales, at man spritter 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.
- Ved eventuel brug af skabe følges svømmebadets anvisninger. Afspritning af kontaktpunkter på skabe i omklædningsrum foretages efter hver bruger.
- Der skal sikres en effektiv, synlig og tidsbestemt rengøring af alle håndtag på alle døre og diverse armaturer.
- Der skal sikres en effektiv, synlig og tidsbestemt rengøring af hallens/facilitetens gelændere, stiger, startskamler og bassinkant med desinfektionsmiddel af QAC-typen eller sprit beregnet herfor.

## 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

- Det anbefales, at undervisningen indrettes, så der kan opretholdes en afstand mellem svømmerne på minimum 2 meter ved fysisk aktivitet. Det anbefales endvidere, at man ved banesvømning fordeler svømmerne ligeligt i begge ender af bassinet i forbindelse med pauser i svømningen.
- Banerne forsøges adskilt ved hjælp af banetove (se bilag 2). Ved undervisning, hvor det ikke er muligt at udlægge banetove, sikres minimum 2 meters afstand mellem hver deltager i forbindelse med ophold ved bassinkanten samt i forbindelse med selve svømningen i bassinet.
- For svømmeundervisning, som kræver fysisk kontakt til børnene, må forældre og instruktører gerne være med i vandet, så længe gruppen ikke overskrider 100 personer inklusive instruktører.

- 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 og 2 meter ved fysisk aktivitet.
- Ved mindre bassiner (fx terapibassiner) må der maksimalt være 100 personer i alt inklusive trænere og man skal i alle tilfælde overholde kravet om 4 m<sup>2</sup> bassinoverflade for hver deltager.

### 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 anbefales at minimere antallet af 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 anbefales, at antallet af tacklinger og andre øvelser med kropskontakt minimeres. Træningen planlægges i videst muligt omfang, så afstanden på 2 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.

### **Nyttige links**

- Via dette [link](#) finder i DIF og kulturministeriets generelle retningslinjer for idrætsaktiviteter.

## Bilag 1

# VANDSPORTENS CORONA-REGLER



### 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 100 PERSONER PER GRUPPE

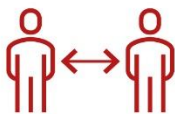
(INKL. TRÆNER OG LIVREDDER)

Det kan dog være en fordel at inddele udøvere i mindre grupper.



### GOD HYGIEJNE – BAD I SVØMMEHALLEN!

Bad i svømmehallen, vis hensyn og hold afstand! Følg svømmehallens anvisninger.



### HOLD AFSTAND – OGSÅ NÅR DU SVØMMER

Mindst 1 meters afstand på bassinkanten og mindst 2 meters afstand ved fysisk aktivitet hvis muligt.



### BRUG HELST EGET UDSTYR

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



### BRUG AF SKABE

Følg svømmehallens anvisninger om brug af skabe.



### UNDGÅ TØRTRÆNING PÅ LAND

Undgå for eksempel at lave dryland, opvarmning eller andet tørtræning på land i svømmehallen.

## Bilag 2

Nedenfor fremgår eksempler på inddeling af bassin. Selv om forsamlingsforbuddet nu er hævet til 100 personer per gruppe, kan det fortsat være en fordel at inddele udøvere i mindre grupper.

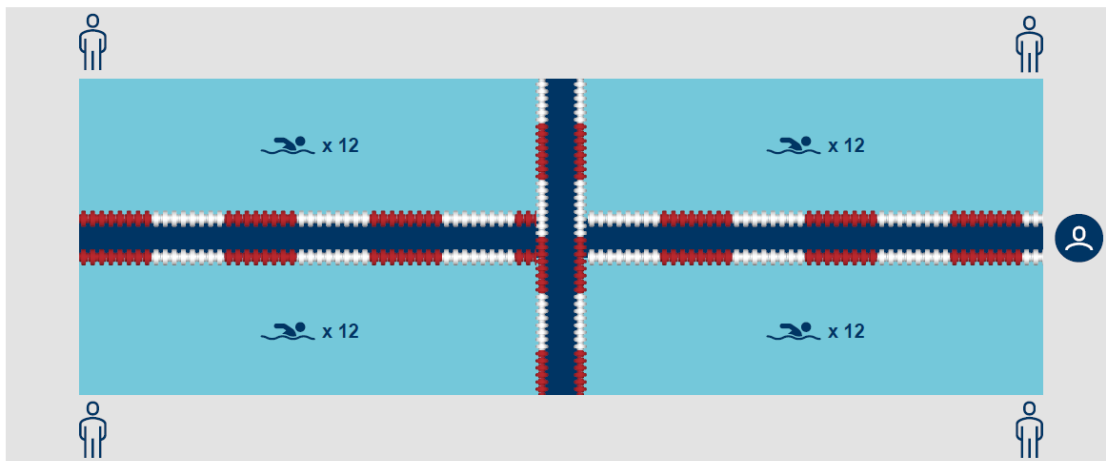
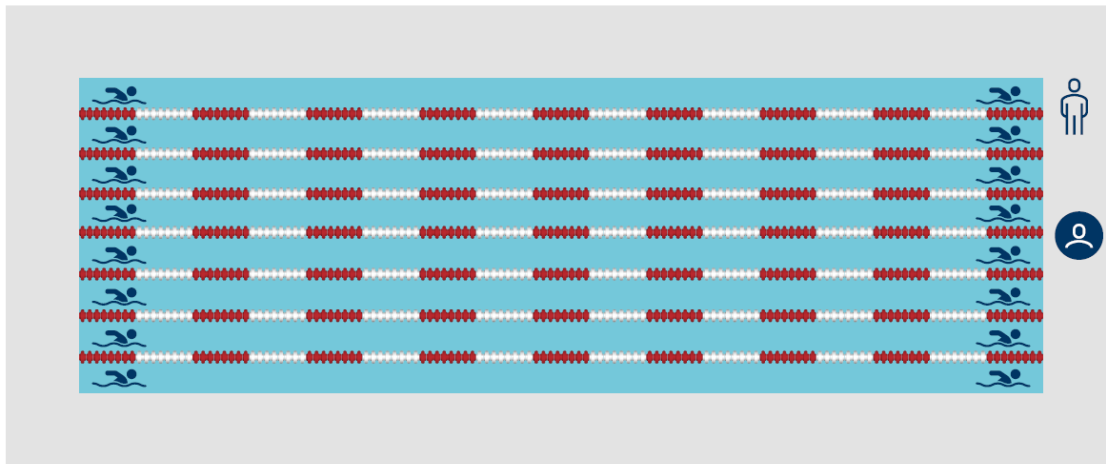
## EKSEMPLER PÅ INDDELING AF BASSIN

Eksemplerne nedenfor tager udgangspunkt i, at udøverne skal kunne opholde sig ved kanten med to meters afstand imellem sig, hvad enten det er bassinsvømning eller undervisning.

Såfremt pause ved kanten ikke er nødvendigt i undervisningen (eksempelvis ved Aquafitness og lignende aktiviteter) kan der være flere udøvere i vandet ad gangen, så længe kravet om 4m<sup>2</sup> pr. person overholdes.

### BANE 50 X 16 METER

 Svømmer  
  Træner  
  Ansvarlig  
  2 meters bredde

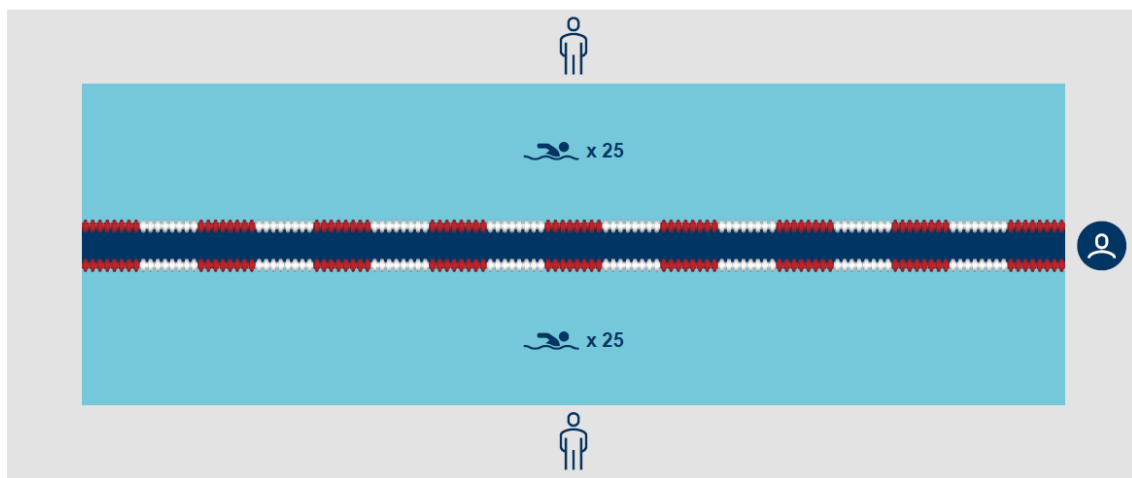


Se næste side med flere bassin-inddelinger

## EKSEMPLER PÅ INDELING AF BASSIN

### BANE 50 X 16 METER

 Svømmer  Træner  Ansvarlig  2 meters bredde

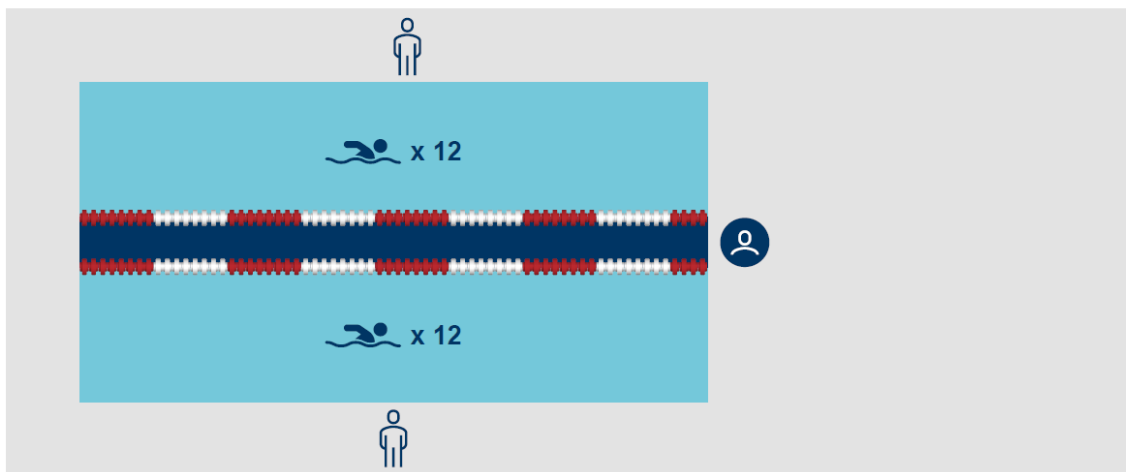
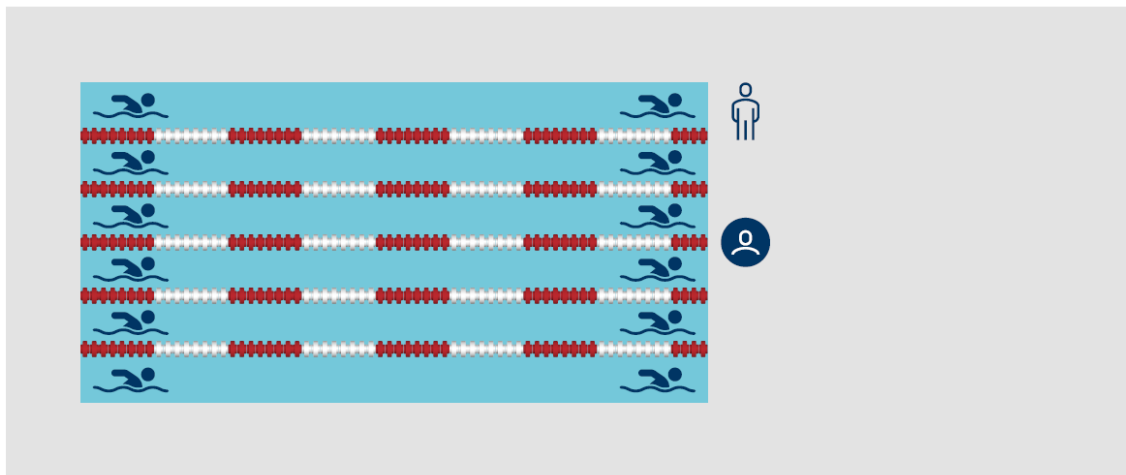




## EKSEMPLER PÅ INDELING AF BASSIN

### BANE 25 X 16 METER

 Svømmer    Træner    Ansvarlig    2 meters bredde

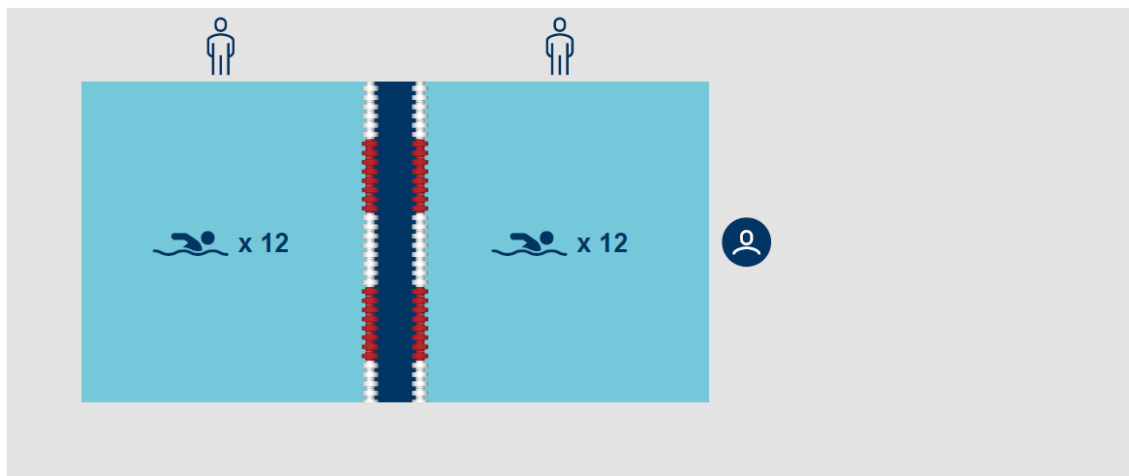


Se næste side med flere bassin-inddelinger

## EKSEMPEL PÅ BASSINOPDELING VED AQUAFITNESS

BANE 25 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

