

Oktober 2020

Kære kommende svømmere og forældre

Vi ønsker alle vores medlemmer velkommen i Hillerød Svømmeklub.

**Vi følger de retningslinjer vi er blevet pålagt fra Dansk Svømmeunion og Dansk Idrætsforbund.**

**HVIS DU FØLER DIG SYG, BLIV HJEMME**

**HOLD AFSTAND**

**Hvis du bliver testet positiv for coronavirus, skal svømmeklubben have besked, så vi kan informere personer, du har været i kontakt med.**

Det bliver i omklædningsrummene, vi får de største udfordringer, da forsamlingsforbuddet gør, at der max. må opholde sig 25 personer af gangen.

Her har vi virkelig brug for, at alle er med til at tage hensyn, og retter sig efter de retningslinjer vi kommer med i denne opstarts info, for at vi kan gennemføre så sikker en svømmeundervisning som mulig.

Pga. forsamlingsforbuddet, kommer det til at gå MEGET hurtigt igennem omklædningen. Det er kun børn mellem 3-6 år, der vil have mulighed for at få **1** forældre med i omklædningen, jo flere forældre i omklædningen, jo færre børn kan der klæde om samtidig. Vi vil have en hjælper i hvert omklædningsrum til at holde ro og orden og guide og hjælpe. Forældrene opfordres til at træne med børnene fra 6 år og op, så de hurtigst mulig bliver selvkørende i omklædningen. Vi skal have alle hurtigt igennem, både før og efter svømmetimen, så **ingen hårvask** når I er færdig med at svømme. Det bliver en meget hurtig skyller både før og efter svømningen. Saunaerne vil ligeledes være lukket.

Vi må ikke bruge skabene, så børnene må efterlade deres tøj på bænke, eller tage det med ind i hallen i en taske.

Vi er nød til at overholde forsamlingsforbuddet, så der vil være medarbejdere fra svømmeklubben der holder styr på hvor mange der er i omklædningen og hvornår man kan gå ind. Dette gælder både før og efter svømmetimen. Så forvent ventetid.

Vær' klar ved bassinkanten så tæt på din svømmetid som mulig.

Forældre har ingen adgang til hallen (familiehold undtaget), heller ikke den første svømmedag i måneden. Det er vi desværre nødsaget til at håndhæve af hensyn til hvor mange vi må være. Bliver retningslinjerne ændret i løbet af sæsonen, bliver vores regler justeret tilsvarende. Forældre til de helt små, må følge ind til bassinet, men skal straks forlade hallen igen. I må igen komme ind og hente, når undervisningen er færdig, men først når børnene er på vej op af vandet.

Forældrene henvises til at vente udenfor eller i bilen, når de har afleveret deres barn. Man må ikke opholde sig på den lange gang ved omklædningsrummene, ligesom der vil være begrænsning på, hvor mange der må opholde sig i forhallen. ALLE skal følge svømmehallens anvisninger.

Vi skal nok få fat på jer, hvis der bliver brug for det.

### **Officielle retningslinjer for mundbind gælder naturligvis også i svømmehallen:**

Man skal have mundbind på, når man ikke udøver sin idrætsaktivitet. Der vil dog være en undtagelse, hvis aktivitetens natur gør det umuligt at håndtere et krav om mundbind. Det gælder f.eks. i forbindelse med badning eller i et omklædningsrum. Når man går ud af omklædningsrummet i sit idrætstøj, skal man ikke have mundbind eller visir på, heller ikke mellem maskinerne. Tilsvarende i en svømmehal - når man har svømmetøj på og går til og fra bassinet, skal man ikke have mundbind eller visir på. Men man skal have mundbind eller visir på, når man kommer og går ind i omklædningen, og når man forlader stedet - eller opholder sig i fx et loungeområde.

### **Billetter.**

Har du svømmet sidste sæson, vil du kunne bruge den samme svømmebillet. Den bliver opdateret ved indgangen. Hvis du har skiftet svømmedag, skal du have ændret din billet i receptionen. Nye medlemmer vil få billet udleveret i forhallen.

### **Udstyr du skal have med til svømning.**

Det siger sig selv, at man skal have badetøj på. Vi vil meget gerne have, at børnene får et par svømmebriller, Det bliver bare så meget lettere at lære at få hovedet under vandet, når man har svømmebriller på.

Børn med langt hår skal enten have badehætte på eller have sat håret op med en elastik. Det er rigtig svært at svømme, hvis man hele tiden får hår ned i ansigtet. En badehætte varmer tilmed lidt om hovedet, og når man er varm om hovedet kommer man ikke så let til at fryse i vandet.

## **Opdriftsmidler.**

Vi vil så vidt muligt undgå brug af svømmebælter og badevinger. Vi benytter os af andre opdriftsmidler som f.eks. plader og slanger. Svømmebælter og badevinger hæmmer børnene i deres bevægelser og gør, at børnene får sværere ved at lære at flyde og ligge rigtigt i vandet. Derudover giver de en falsk tryghed. Børnene har jo heller ikke vinger og bælte på, hvis de falder i naboens swimmingpool. Vi har hjælpere i vandet, så vi skal nok passe rigtig godt på jeres børn og sørge for, at de får en god oplevelse.

## **Hjemmesiden – [www.hils.dk](http://www.hils.dk)**

Hjemmesiden er et rigtig godt sted at følge med, hvad der sker i svømmeskolen. Her vil du kunne læse nyhedsbreve, og eventuelle akutte aflysninger vil også fremgå af hjemmesiden.

Vi er fuldt ud klar over, at alle disse restriktioner skaber en masse udfordringer for alle, men vi gør vores absolut bedste for at komme i gang.

Ligesom for jer, er det også nyt for os, at skulle afvikle svømmeundervisning under alle disse restriktioner, så vi forventer, at alle følger retningslinjerne, bakker op, tager hensyn og får tingene til at glide på bedst mulig måde. Vi må alle hjælpe hinanden.

Ved spørgsmål kan du altid kontakte os på [hils@hils.dk](mailto:hils@hils.dk) eller på telefon 50560665 i dagtimerne.

Vi glæder os til at byde jer velkommen til endnu en god og lærerig sæson hos Hillerød Svømmeklub.

Med venlig hilsen  
Hillerød Svømmeklub  
Ulla Hobert  
Tlf. 50560665  
[www.hils.dk](http://www.hils.dk)