

## Kære svømmere og forældre,

Svømmeklubben Søhesten glæder sig til at byde alle velkomne i den nye sæson. Grundet situationen med Covid-19 kommer sæsonen ikke til at forløbe helt som den plejer:

Svømmere må forvente ventetid i forbindelse med omklædning, da kun 17 personer må være i hvert omklædningsrum ad gangen.

Derfor vil vi opfordre alle til at komme 15-20 min før holdstart, så omklædningen bliver fordelt over længere tid. Desuden, at kun svømmeren og absolut nødvendige hjælpere går ind i omklædning, da alle personer i rummet tæller – ikke kun svømmeren!

Ligeledes at afkorte tiden i rummet til kun at omfatte omklædning og afvaskning og derefter begive sig ind i svømmehallen og afvente holdstart.

Vi opfordrer til, at der medbringes en pose eller taske til tøjet, som tages med ind i hallen. Hvis skabene i omklædningsrummet benyttes, skal retningslinjerne vedr. afspritning følges. Anvisninger hænger ved skabene. Der må IKKE efterlades tøj på bænke i omklædningsrummene.

Til at holde styr på antal personer i hvert omklædningsrum vil 2-3 personer fra trænerteamet gå fra, indtil alle er omklædt. Hvis I forældre vil assistere med denne opgave, er det en stor hjælp – især i drenges omklædning, og giver mere svømmetid til hvert hold. Henvend jer til trænerne, hvis I kan give en hjælpende hånd.

**For at holde styr på antal personer i hvert omklædningsrum håber vi på jer forældres hjælp. Hvis I forældre assisterer med denne opgave kan vi friholde hjælpetrænerne og derved give mere svømmetid til hvert hold. Henvend jer til trænerne, hvis I kan give en hjælpende hånd.**

Undervisningen i svømmehallen bliver også tilrettelagt efter retningslinjerne og der må påregnes længere tid til trænerens instruktioner.

For at give svømmere og trænere bedre plads og nemmere bevægelse i hallen opfordres forældre til ikke at opholde sig i svømmehallen, med mindre hjælp til svømmeren er nødvendig. Første gang i hver måned må I komme ind og kigge. I som forældre skal stadig holde afstand, og træneren kan være nødsaget til at bede jer returnere til forhallen i tilfældet af for mange.

Efter endt svømning vil svømmerne blive fordelt i omklædningsrummene i det omfang, der er plads til og ellers opdelt i hold, så begrænsningen på de 17 personer overholdes. Omklædning skal også her foregå hurtigst muligt og være afsluttet og rummet forladt senest 20 min før næste holdstart. Derfor vil vi opfordre til, at I medbringer et ekstra håndklæde til børnene som de kan sidde med.

Og vi er desværre nødt til at holde saunaen slukket.

Herudover skal "Vandsportens Corona-regler" naturligvis overholdes. Disse er medsendt.

Vi i Søhesten håber på, at alle får en god sæson, når vi passer på hinanden.

De bedste svømmehilsner

Svømmeklubben Søhesten