

**Kære alle svømmere!**

Så er der igen kommet nye retningslinjer for at mindske spredningen af Corona. (Udmeldingerne fra i fredags er i aften kommet på skrift, sammen med den del præciseringer) Bestyrelsen har derfor haft hovederne i blød for at finde måder hvorpå vi kan gennemføre mest mulig undervisning under de nye retningslinjer.

**Aktiviteter målrettet børn**, dvs. **Babyhold, Børnehold** inkl. **3-5 årige med forældre, Familiesvømning** og **Konkurrencehold**: her fortsætter undervisningen uden ændringer, men vær opmærksom på, at man ikke må være mere end 10 i venteområdet ude foran svømmehallen. På 0-1 klasses holdene må der kun være én forældre i omklædningsrummet ad gangen, denne forælder må hjælpe til, hvis andres børn har brug for hjælp

**Voksen vandkræk** i det varme og **Brystopererede** i det varme: Fortsætter uændret

**Varmvandsmotion**: Her er lidt for mange på holdene - de enkelte hold laver selv en turnusordning, så enkelte svømmere på skift står over

**Aqua fitness om onsdagen**: Holdet deles i 2 og adskilles med et banetov (Hold A og Hold B - Der kommer en mail ud om hvem der er på hvilke hold) På trods af holddeling er der stadig lidt for mange i vandet, hvorfor de enkelte hold laver en turnusordning, så enkelte på skift står over – Holdet tilbydes en ekstra gang - Bemærk nedenfor hvilket omklædningsrum dit hold er tilknyttet

**Voksne om onsdagen**: Holdet deles i 2 og adskilles med et banetov (Hold A og Hold B - Der kommer en mail ud om hvem der er på hvilke hold) - Bemærk nedenfor hvilket omklædningsrum dit hold er tilknyttet

**Aqua fitness om mandagen**: Holdet er stort – Holdet deles så den ene halvdel kommer kl. 19.30 – 20.00 og den 2. halvdel kommer fra kl. 20.00 – 20.30. Alle får dermed 30 min, men får til gengæld mulighed for at komme hver gang. De 2 hold deles yderligere op med banetov. (Hold A og Hold B kl. 19.30 – 20.00 og Hold C og Hold D kl. 20.00 – 20.30) - Der kommer en mail ud om hvem der er på hvilke hold) – Holdet tilbydes en ekstra gang - Bemærk nedenfor hvilket omklædningsrum dit hold er tilknyttet

**TRI + Voksen om mandagen**: Holdet møder 15 min senere således at træningstiden bliver 20.30 – 21.30 (Herved skabes plads til Aqua – håber på jeres forståelse)

Vi har fortsat 3 gange 2 omklædningsrum:

<b>Det varme omklædningsrum:</b> (Til venstre for kiosken, de sidste rum på højre hånd)	Damer og Herrer: 6 pladser (4 på bænken + 2 i aflukket)
<b>Saunaomklædning:</b> (Til venstre for kiosken, de første rum på højre hånd)	Damer: 15 pladser, Herrer: 15 pladser
<b>Klubomklædning:</b> (Til højre for kiosk, ved trappen)	Damer: 15 pladser, Herrer: 15 pladser

**Omklædningsrummene skal anvendes som følgende:**

- Alle svømmere, som svømmer i det store bassin, skal anvende klubomklædning.
- Alle svømmere, som svømmer i det varme bassin, skal anvende det varme og saunaomklædningen

**Undtagelser:****MANDAG aften:**

- Brystopererede fylder det varme omklædningsrum op først, herefter saunaomklædning.
- Aqua fitness: **Hold A** og **Hold C** skal være i klubomklædningen-Damer, **Hold B** og **Hold D** skal være i klubomklædningen-Herre (der er omdannet til dame omklædning)
- Tri- og voksenholdet skal anvende saunaomklædningen.

**ONSDAG aften:**

- Varmvandsmotion: Fylder op i det varme omklædningsrum, herefter i saunaomklædning
- Aqua fitness: **Hold A** skal være i klubomklædningen, **Hold B** i saunaomklædningen
- Voksne i det store bassin: **Hold A** skal være i klubomklædningen, **Hold B** i saunaomklædningen

NB: Afstandskravet om en meters afstand er også gældende ved bruserne, så undgå derfor at anvende de midterste brusere.

I denne tid skal vi have omsorg og respekt for hinanden. Det er ikke altid indlysende, hvem der er i risikogruppen. Vi appellerer derfor til, at alle medlemmer (og forældre) hjælper med, at reglerne i omklædningsrummet bliver overholdt og at man medbringer sprit, så hygiejnereglerne kan overholdes til punkt og prikke.

Husk - Når I har klædt om, så skal I tage jeres tasker inkl. Jeres tøj (i tasken) med ind i hallen

- Mundbind er påbudt i ceneret, men ikke i omklædningsrum og svømmehallen.
- Afstandskravet på 1 meter er gældende både i centeret, omklædningsrum og svømmehal

Vi håber på jeres forståelse og hjælp

Mange svømmehilsner

Bestyrelsen