

## Corona-guide for åbent vand-svømning

Udendørs foreningsaktiviteter uden kropskontakt kan nu afholdes, når det sker inden for rammerne af de generelle krav og anbefalinger fra sundhedsmyndighederne og regeringen.

Nedenfor giver vi nogle mere specifikke retningslinjer til åbent vand-svømning, som vi opfordrer klubber og svømmefællesskaber at følge. Print og laminér denne side. Så kan i genbruge den – til hver træning.



### Udstyr

Brug altid dit eget personlige udstyr og lån det ikke ud til andre. Dette gælder både våddragt, handsker, sokker, badehætte, svømmebriller og havtaske.



### Svømmemakker

Svøm aldrig alene. Find en svømmemakker, og hvis muligt gerne den samme makker hver gang. Ude på vandet er det svært at vide, om I holder 2 meters afstand til hinanden, men sørg altid for at holde øje med hinanden, som I ville gøre under normale omstændigheder.



### Holdstørrelser

I må ikke samles mere end 10 personer. Sørg for at svømme sammen i mindre grupper og gerne med de samme personer hver gang, hvis muligt. Helst med en fast svømmemakker.

Det forudsættes, at klubhuse og fælles omklædnings- og bedefaciliteter stadig ikke er tilgængelige.



### God håndhygiejne

Vær opmærksom på håndhygiejne og hav gerne håndsprit nær ved træningsstedet, hvis ikke der er adgang til vand og sæbe. Host i albuen eller i et papirlommetørklæde og bliv hjemme hvis du udviser symptomer på fx feber, hoste, muskelømhed. Tag straks hjem, hvis du begynder at føle dig syg.

Følg altid sundhedsmyndighedernes anbefalinger på [www.coronasmitte.dk](http://www.coronasmitte.dk)

For svømmespecifikke spørgsmål vedrørende COVID-19 kan du skrive til [corona@svoem.dk](mailto:corona@svoem.dk)