

Information ang Covid 19 för SK Poseidons medlemmar.

Nu startar vi igång höstterminen och vi vill uppmärksamma alla på de försiktighetsåtgärder som gäller i SK Poseidon ang Covid 19. Det är extra viktigt att vi fortsätter följa riktlinjerna så att vi inte riskerar någons hälsa och en stängning på badet. Då kan vi inte träna alls. Tillsammans måste vi ta personligt ansvar och hjälpas åt med detta. Föreningen kommer fortsätta bedriva all verksamhet så länge myndigheterna tillåter det men med viss anpassning. Myndigheterna rekommenderar att vi ska vara aktiva. Vi tror att det är extra viktigt för både barn och vuxna att gå till sin träning i dessa oroliga tider.

Utdrag ur HSLF-FS 2020:12

Folkhälsomyndighetens föreskrifter och allmänna råd om allas ansvar att förhindra smitta av covid-19 m.m.;

Idrottsföreningar Allmänna råd För att undvika spridning av covid-19 bör idrottsföreningar

- 1. se till att närkontakt mellan idrottsutövare undviks,*
- 2. när det är möjligt hålla träningar och andra idrottsaktiviteter utomhus,*
- 3. skjuta upp matcher, träningsmatcher, tävlingar och cuper,*
- 4. begränsa antalet åskådare eller på annat sätt undvika trängsel, och*
- 5. se till att onödiga resor i samband med idrottsutövande undviks.*

Med dessa föreskrifter och råd har vi tagit nedanstående beslut.

Undervisningen för lite mindre barn

Med riktlinjerna från myndigheterna så kommer vi fortsättningsvis behöva begränsa antalet personer i simhallen som inte tränar. Därför bör medföljande föräldrar, syskon, kompisar osv inte vara kvar i simhallen under träningstiden om det inte är nödvändigt. Är barnen så små att de behöver hjälp vid omklädning så följer ni med de in genom omklädningsrummen och fram till bassängen och lämnar de där. Sen hämtar ni barnen när lektionen är slut precis som i skola och förskola. För en del barn går detta hur bra som helst. De är vana att lämnas på förskola osv. Ibland går det tom bättre på lektionen för då behöver de inte titta efter sina föräldrar hela tiden. En del barn känner sig däremot otrygga med detta och då har vi sagt att de föräldrarna får stanna. Vi vill inte att simningen/simhoppningen ska kännas olustig för barnen. Vi litar på att alla hjälps åt i denna speciella situation som det är just nu och Du bedömer vad som är rätt för er och ert barn. Att begränsa antalet personer i hallen är också ett skydd för våra ledare som träffar väldigt många personer i sin yrkesroll.

Duschar och omklädningsrum

Omklädningsrum räknas som trånga utrymmen. När ni kommer till badet så måste alla duscha innan bad precis som alltid. Om det är möjligt så rekommenderar vi att efter träningen bara torka av er, hoppa i kläderna och duscha hemma. Då minimerar vi även tiden i omklädningsrummet.

Träning för dig som kommer till träningen utan föräldrar

Här gäller samma regler för dusch och omklädningsrum som för de mindre barnen. Det också viktigt att när ni är klara med duschning före bad att ni går direkt in i simhallen utan att vänta på din kompis. Utrymmet i simhallen är betydligt större än i omklädningsrummen. Väl ute i simhallen ska du hålla avstånd till dina träningskompisar. Ni ska undvika att röra varandra, kramas, göra high-five osv. Ni får hitta andra sätt att visa glädje och omtanke om varandra.

Landträning

Under våren har all landträning skett utomhus. Klubben har köpt in material som vi haft till övningar ute. Materialet tvättas också med desinfektionsmedel mellan passen. Vi kommer fortsätta ha

landträning utomhus men här kommer ny info löpande direkt till er som det berör om och när det ändras.

Vår tävlingsverksamhet

Tävlingar på traditionellt sätt kan inte genomföras. Många föreningar och även vi tittar på alternativ då tävlingsmomentet är en viktig del för många aktiva idrottare. Här kommer separat information till er som är tävlingsaktiva om hur ev tävlingsmoment kommer att göras på ett säkert sätt.

Våra anställda

Klubben har många anställda och vi följer även här de rekommendationer myndigheterna satt upp. Våra anställda som är i simhallen är där under begränsad tid och de ska följa föreningens riktlinjer. De anställda som arbetar på kontoret har särskilt schema. Vårt kontor är litet till antalet personer som arbetar där och används även till möten, samling för våra simmare och simhoppare osv. Därför arbetar vi en del hemifrån och skiftas om att vara på plats på kontoret. På arbetsplatsen finns tillgång till handsprit osv.

Utdrag ur HSLF-FS 2020:12

Folkhälsomyndighetens föreskrifter och allmänna råd om allas ansvar att förhindra smitta av covid-19 m.m.;

Arbetsplatser

Allmänna råd För att undvika spridning av covid-19 bör arbetsgivare se till att personal, om det är möjligt

- 1. håller avstånd till varandra,*
- 2. regelbundet kan tvätta sina händer med tvål och vatten eller annars använda handsprit,*
- 3. arbetar hemifrån,*
- 4. undviker onödiga resor i arbetet, och*
- 5. kan anpassa sina arbetstider för att undvika att resa i rusningstid.*

Vi ser fram emot en härlig höst med mycket vattenaktivitet och det kommer fungera utmärkt om vi följer de råd som finns men vi vill trycka lite extra på att:

- Stanna hemma om du är sjuk eller snuvig för att undvika att smitta andra.
- Tvätta händerna ofta med tvål och varmt vatten. Handsprit kan vara ett alternativ när du inte har möjlighet till handtvätt.
- Hosta och nys i armvecket eller i pappersnäsduk.
- Håll avstånd

Hälsningar

Marianne Lager
Verksamhetschef
Simklubben Poseidon

Följ oss för mer info på
Facebook: SK Poseidon
Instagram: skposeidon_1940