

# Ohjeistus uimareille ja heidän perheilleen

**Uintiharjoitukset jatkuvat 1. kesäkuuta. BS-PU ja Porvoon kaupunki on hyvässä yhteisymmärryksessä sopineet uimahallin käytöstä. Seuran käytössä on 25 metrin allas. Koronavirus-tilanteen vuoksi noudatamme alla lueteltuja turvallisuustoimia treeneissä, niitä ennen ja niiden jälkeen.**

Hallissa on aina alle 50 henkilöä, uimarit ja valmentajat mukaan lukien. Uimahalliin pääsee ainoastaan uimarit ja heidän valmentajansa.

Seuran käytössä on vain ja ainoastaan 25 metrin allas.

Sisään- ja uloskäynti tapahtuu suoraan allasalueelle ovesta joka sijaitsee vastapäätä valvomoa.

Uimahalliin ei saa tulla ulkokengillä.

Ryhmät kokoontuvat uimahallin ulkopuolella huolehtien etäisyyksistä. Valmentaja päästää ryhmät porrastetusti sisään halliin ja ryhmä siirtyy mahdollisimman nopeasti uimaan.

On suositeltavaa, että jokainen käy suihkussa kotonaan, ja kastelee tällöin myös hiukset. Tämä siitä syystä, että hallilla meidän käytössä on ainoastaan suihkutila tilaussaunan yhteydessä.

Harjoitukseen tullessa uimarilla on mukana oma, kotona täytetty vesipullo, uimahousut tai -puku, uimalakki, uimalasit ja pyyhe, sekä muut treenivälineet mitkä häneltä mahdollisesti löytyy. Välineitä ei lainailla toisille.

Harjoitukset päättyvät porrastetusti, jotta ruuhkalta vältytään. Tytöt ja pojat käyvät vuorotellen omissa ryhmissään vaihtamassa treenivaatteet päälle ja pois.

Seuraava ryhmä päästetään halliin vasta kun kaikki edellisen ryhmän uimarit ovat poistuneet.

Uima-altaalta löytyy käsidesiä. Jokainen pesee tai desinfioi kädet kun tulee hallille. Jos on tarvetta niistä, kertakäyttöinen paperipyyhe heitetään tämän jälkeen roskakoriin ja kädet pestään.

Alaikäisiltä vaaditaan huoltajan lupa osallistua harjoituksiin. Uimaan ei saa tulla sairaana tai jos perheenjäsenellä on havaittu Covid-19-tartunta tai jos epäillään tartuntaa. Jos uimari tai valmentaja sairastuu koronavirukseen, siitä on viipymättä ilmoitettava päävalmentajalle.

Jos on oleillut ulkomailla, uimahallille voi tulla vasta 14 vrk paluun jälkeen.

Valmentajat käyvät uimareiden kanssa ohjeet läpi ennen kesätreenien alkua.

Kysymyksiin vastaa päävalmentaja Kim Sandberg ([kim.sandberg@bs-pu.fi](mailto:kim.sandberg@bs-pu.fi)).

Päävalmentaja tulee myös lähettämään harjoitusaikataulut uimareille.

**Kaikista turvallisuustoimista huolimatta, oikein paljon tervetuloa uimaan!**

Porvoossa, 25.5.2020

---

Ari Pajari

Puheenjohtaja

BS-PU

---

Magnus Fagerstedt

Varapuheenjohtaja

BS-PU

# Anvisningar till simmarna och deras familjer

**Simträningarna återupptas den första juni. BS-PU och Borgå stad har i gott samförstånd kommit överens om att föreningen får träna i 25 meters bassängen. På grund av det nya coronaviruset iakttar vi följande säkerhetsarrangemang före, under och efter träningarna:**

I simhallen vistas aldrig fler än 50 personer, simmare och tränare medräknade. Endast simmare och tränare får komma in i simhallen.

Föreningen har endast tillgång till 25 meters bassängen.

Simmarna använder dörren mitt emot kontrollrummet på sin väg in och ut ur hallen.

Skorna lämnas utanför hallen.

Grupperna samlas utanför hallen, och iakttar säkerhetsavstånd. Tränaren kallar in grupperna, och varje simmare klär om så fort som möjligt och påbörjar träningarna.

Det är önskvärt att var och en duschar hemma och dessutom tvättar håret. Detta på grund av att vi enbart har tillgång till duscharna i samband med beställningsbastun.

Vi strävar efter att hålla distans också under träningarna.

Ta med dig en egen, vattenfylld flaska hem-ifrån. Kom också ihåg simbyxor eller -dräkt, simmössa, simglasögon och handduk samt eventuella andra träningsredskap som du använder. Vi lånar inte utrustning av varandra!

Träningarna avslutas etappvis så att det inte uppstår rusning. Pojkar och flickor byter om skilt för sig före och efter träningarna.

Följande grupp får komma in i simhallen först så alla simmare ur föregående grupp har avlägsnat sig.

Det finns desinficeringsmedel vid bassängen. Alla tvättar händerna eller desinficerar dem när man kommer till hallen. Behöver man snyta sig, ska man använda en engångsnäsduk som slängs i skräpkorgen efteråt. Därefter tvättas händerna.

Minderåriga ska ha målsmans tillstånd för att få delta i träningarna. Träna inte om du är sjuk, om någon i din familj har insjuknat i covid-19, eller om man misstänker smitta. Om en simmare eller tränare smittas med det nya coronaviruset, ska cheftränaren omedelbart kontaktas.

Har du varit utomlands, följer karantän i 14 dygn.

Tränarna går igenom direktiven med simmarna.

På frågor svarar huvudtränare Kim Sandberg ([kim.sandberg@bs-pu.fi](mailto:kim.sandberg@bs-pu.fi))  
Huvudtränaren kommer att skicka träningstiderna till er inom kort.

## **Välkommen att simma, alla säkerhetsåtgärder till trots!**

Borgå, 25.5.2020

---

Ari Pajari

Ordförande

BS-PU

---

Magnus Fagerstedt

Vice ordförande

BS-PU