

Gode råd til den hurtige omklædning.

Grundet COVID 19 har vi en flaskehals, omklædningsrummet m.bad. I har Ca 5 min til omklædning og bad når i skal ind, og det er ikke meget. Og er der nogle der skal ud samtidig går det fra jeres tid. Da der kun må være 12 personer i omklædningsrummet. I er Ca 30 der skal sluses igennem pr. Omklædningsrum og i bliver sluset ind og ud. Derfor har vi nogle gode råd.

Før svømning:

- Vær der et kvarter før
- Forvent ventetid.
- Brug ikke stramt eller tætsiddende tøj, men gerne jogging tøj, eller jumpsuit.
- Brug fodtøj der er nemt at træde af og på
- Tag overtøj af i forhallen.
- Øv hjemmefra at vaske sig hurtigt og effektivt.
- Gør det sjovt, gør det til en konkurrence.
(det spare også på vandregningen)
- Lav aftaler forældre imellem så færrest forældre som muligt går med ind i omklædningsrummet. Der må alle inkluderet kun være 12 personer i omklædningsrummet.
- Få evt badet hjemmefra så motivationen til at badet i omklædningsrummet (som er obligatorisk) bliver kort er størst.
- Skyld af under bruseren og sæbe ind udenfor for bruseren og skift igen til skyldning og ud.
- Det anbefales at undgå skabene og bruge en taske til tøj mm. Og tage den med i hallen.
- Bruges der skab læg diverse i taske eller pose.
- Er man gået ud af omklædningsrummet, må man forvente kø for at komme ind igen. Så husk medbragt udstyr første gang.
- Skal svømmeren på toilet i undervisningstiden kan svømmeren ikke forvente at nå tilbage til undervisning igen.

Efter svømning

- Efter svømning skyld hurtigt under bruseren og tør, gem bad med sæbe og diverse efter svømning til hjemme.
- Skyld badetøj igennem hjemme.
- Hårtørring med hårtørrer efter svømning i omklædningsrummet undlades venligst.
- Brug håndklæde som tørklæde eller strikhue, tør håret hjemme . Der er nogen som er på vej ind for at svømme når i er på vej ud fra svømning .
- Brug mindst muligt tid, til omklædning.
- Tag overtøj på i forhallen, evt også skoene.

Generelt

- Følg almindelige COVID 19 regler.
- Værd toldmodige, forvent at de første gange er indkøringen svær og i vil måske ikke kunne nå det til tiden.
- Vi forventer ikke i gør det hele, men gør i bare det meste, hjælper vi hinanden til en god oplevelse.

