















PLAVATI VARNO (priporočila za varen trening plavalcev)







PRIPRAVA NA TRENING

-  z masko se zaščititi se pred okužbo:
-  umivanje rok z (dezinfekcijskim) milom in vodo (vsaj 20 sekund) in/ali uporaba razkužila za roke (če milo in voda nista na razpolago), pred vstopom v bazen.
-  vsak uporablja svoje rekvizite (ni skupnih rekvizitov)
-  vsak prinese svojo polno plastenko pijače (vode)
-  če kihneš ali zakašljaš, to stori v zgornji del rokava/roke
-  na bazen prihajaj točno (ne prehitro)
-  izogobaj se preijemanja vrat, ograj, klopi
-  če je kdo v tvojem gospodinjstvu bolan ali kaže znake bolezni ne prihajaj na bazen
-  Kopalke imej že na sebi.

MED TRENINGOM (v vodi)

-  Bodi pozoren na razdaljo med soplavalci in bodi vsaj 2 metra narazen
-  brez osebne/fizičnega kontakta (rokovanje, petka,...)
-  Ne prijemaj obraza
-  Ne deli hrane, pijače, rekvizitov, brisače,...
-  Vzdržuj primerno socialno druženje med odmori

PO TRENINGU

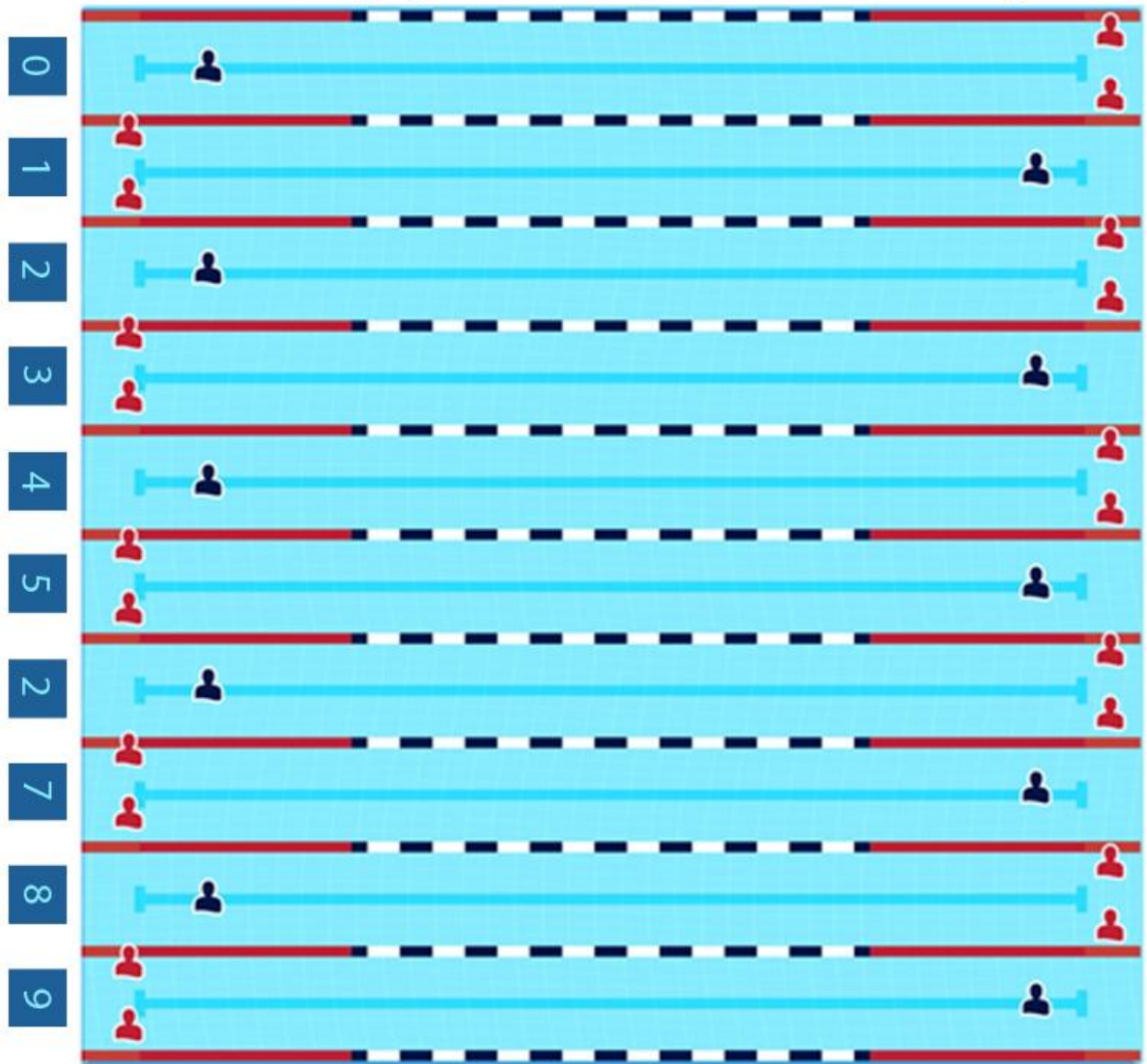
-  Po treningu se hitro obleci in zapusti bazen
-  Umij si roke in uporabi razkužilo, ko zapustiš objekt (bazen)
-  Ne uporablaj garderob
-  Tuširaj se doma
-  Ne zadržuj se na bazenu po treningu
-  Po treningu se ne družimo

MOŽNOSTI VARNEGA TRENINGA

V nadaljevanju je nekaj primerov, ki zagotavljajo varno razdaljo med treningom. V vseh primerih plavalci štartajo iz obeh strani, ker s tem povečamo razdaljo med posamezniki. Sheme veljajo za bazene 25 in ali 50m bazene, kjer so proge široke vsaj 2m oziroma 2,5m.

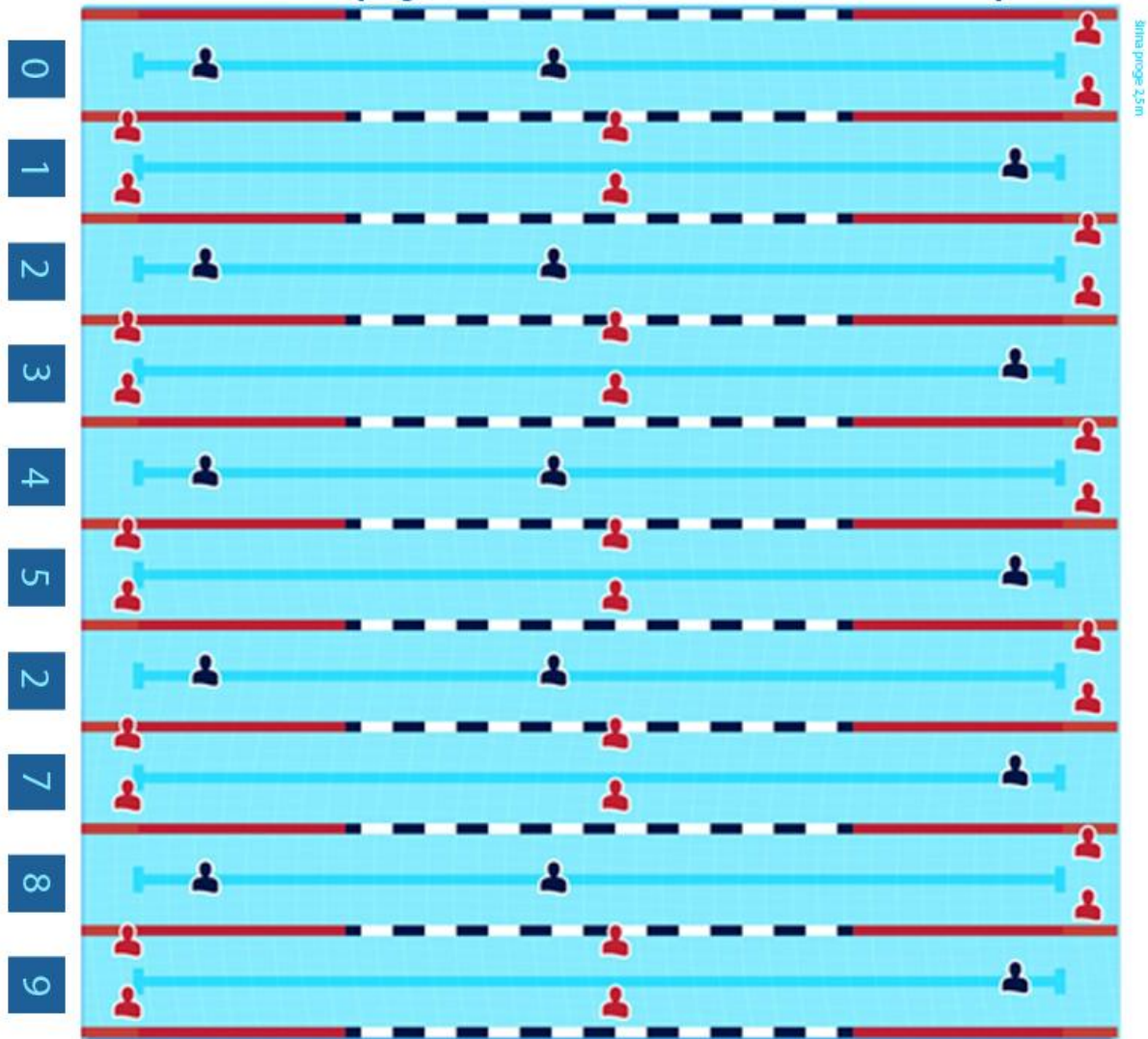
25 metrski bazen, 10 prog

30 plavalcev



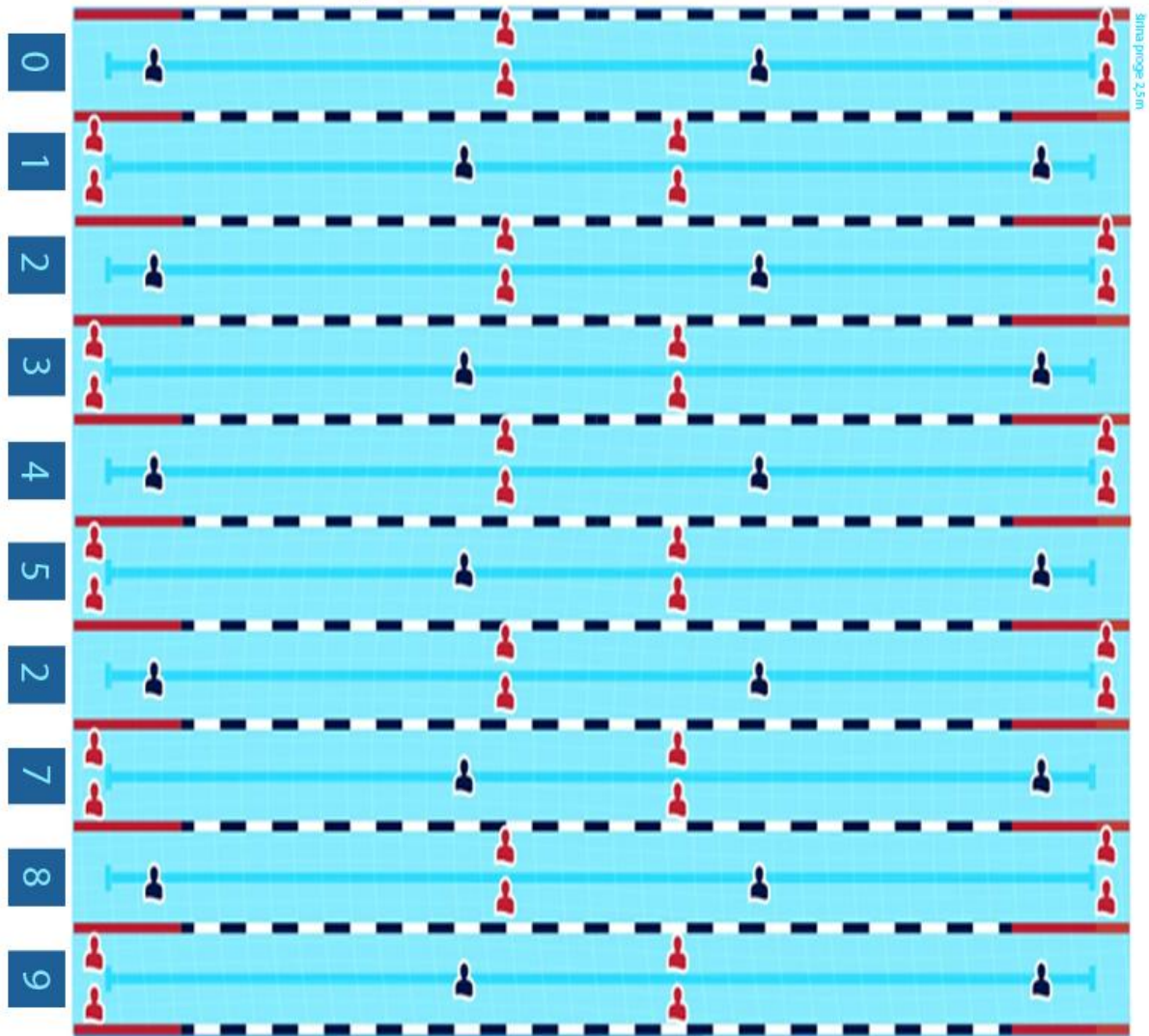
25 metrski bazen, 10 prog

45 plavalcev



50 metrski bazen, 10 prog

60 plavalcev



PRIMERI RAZDALJE MED PLAVALCI PRI RAZLIČNEM ŠTEVILU PLAVALCEV V 25 / 50m PROGI:

