**Základné opatrenia**

Ochrana pred infekciou

• Umývajte si ruky mydlom a vodou ( dlhšie ako 20 sekúnd) alebo použite dezinfekciu rúk, ak

mydlo a voda nie sú ľahko dostupné k bazénu.

• Nezdieľajte si plavecké pomôcky

• Prineste si plnú fľašu s vodou, aby ste sa nedotkli kohútika alebo rukoväte vodnej fontány.

• Ak potrebujete kýchať alebo kašľať, urobte to do vreckovky, alebo do lakťa.

• Prichádzajte včas na dohodnutý čas pre športovú aktivitu.

• Ak je to možné, nedotýkajte sa kľučiek, zábran, lavičiek atď.

• Nezúčastňujte sa tréningov, ak vy alebo váš člen domácnosť sa necíti dobre.

PRED PLÁVANÍM

• Postupujte podľa pokynov na rozostupy a držte sa najmenej dva metre od iných.

• Nenadväzujte fyzický kontakt s ostatnými, ako napr. podanie ruky alebo podanie lakťa.

• Nedotýkajte sa svojej tváre.

• Nepoužívajte spoločné jedlá, nápoje alebo uteráky.

• Udržiavajte vhodný sociálny dištanc sa od ostatných športovcov pri prestávke.

• Oblečenie si obliekajte tesne pred tréningom, po tréningu.

PO PLÁVANÍ

• Opustite zariadenie čo najskôr po tréningu, ako je to primerane možné.

• Dôkladne si umyte ruky alebo použite dezinfekčný prostriedok na ruky po opustení bazéna.

• Nepoužívajte šatne ani sprchy (osprchujte sa doma, oblečte si plavky pred tréningom).

• V priestore bazénu nevykonávajte žiadne mimoškolské alebo spoločenské aktivity (žiadne

spoločné stretnutia, vyhodnotenia po tréningu).