

## Praktisk information til medlemmer af

### Furesø Svømmeklub

#### Farum Svømmehal og Hareskov Svømmesal

#### Informationer om omklædningsrum

- **Svømmerne skal vaske sig grundigt uden tøj på**, skylle sæberester godt af og sørge for, at håret er skyllet for løse hår.
- Er du på **hold efter kl. 20.00**, gør vi dig opmærksom på, at der fra dette tidspunkt påbegyndes rengøring i hele svømmehallen, også i omklædningsrum samt i foyeren. Vi beder derfor vores medlemmer om at udvise fleksibilitet, når svømmehallens personale beder om at komme til.  
Dette betyder også at saunaen er lukket.

#### Er der noget vi skal være opmærksomme på ved undervisningen?

- Alle **svømmere** skal møde omklædt ved bassinet 5 min. før svømmestart.
- Har du langt hår, så **husk en hårelastik**, så du ikke får håret ned over øjne, næse og mund.
- Til drengene og herrerne vil vi bede om, at I har **rigtige badebukser** på og ikke badeshorts med halvlange løse bukseben, da det giver meget modstand i vandet og ændrer på, hvordan børnene ligger i vandet.
- Til pigerne og kvinderne anbefaler vi en **badedragt**, da bikinidele kan glide den forkerte vej ved udspring.
- Vi fraråder brugen af armvinger.

#### Hvor må vi være?

- Deltagerne på hold må kun være i det bassin afsnit, hvor undervisningen foregår i undervisningstiden.

- De må kun være i bassinet i det tidsrum, hvor man er til undervisning. Der ventes på bassinkanten, til træneren giver grønt lys til at gå i vandet.
- Ledsagere må de første 3 uger af sæsonstart være på tilskuerpladserne. Derudover vil der være udvalgte uger hvor forældrene vil blive inviteret i svømmehallen og se undervisningen.  
Ved start senere i sæsonen må ledsagere kun være på tilskuerpladsen den første gang. Herefter er ledsagere henvist til Caféen.
- Efter endt undervisning skal bassinafsnittet forlades, og man går direkte i omklædningen.

## Ved aflysning

- Furesø Svømmeklub aflyser via sms og mail.

## Mobiltelefoner og lignende

- Mobiltelefon, fotoapparat, video og andre elektroniske medier må ikke benyttes i bade- og omklædningsrum, svømmesalen og relaxafdelingen.
- For særlige omstændigheder, kontakt livreddere.

## Kan jeg flytte hold?

- Ønsker om flytning til et andet hold, anden ugedag eller andet tidspunkt kan KUN blive imødekommet, såfremt der er plads på det pågældende hold, og såfremt instruktøren vurderer, at svømmeren har de fornødne færdigheder til at kunne deltage på dette hold. Er det ønskede hold fuldt booket, må man på lige fod med andre tilmelde sig ventelisten. Ønsker om flytning skal ske skriftligt til [fsk@fsk.dk](mailto:fsk@fsk.dk), så klubben til enhver tid har styr på medlemslisterne.
- Ønske om holdskift med henvisning til sociale relationer og logistik imødekommes – såfremt det er muligt - og kun hvis det er svømmeteknisk forsvarligt, dvs., at vi ikke rykker børn til et andet niveau end det, der er anbefalet af instruktøren.

## Opdater din profil

Husk at vedligeholde din profil med kontaktoplysninger, både mobiltelefon og email. Det er det, vi bruger, når vi sender information og aflysning af svømning.