

Praktisk information til medlemmer af

Furesø Svømmeklub

Værløse Svømmehal

Den første undervisningsdag vil vi bede dig komme i god tid.

De første 2 uger af sæsonstart, vil der i foyeren sidde en medarbejder fra svømmeklubben, som vil krydse dig af på vores medlemsliste samt udlevere dit adgangsarmbånd. Herefter overtager billetsalget i svømmehallen denne udlevering.

For at lette ovennævnte ekspedition beder vi dig medbringe din **bekræftelse på tilmeldingen.**

Adgang

- Når du svømmer i Værløse Svømmehal, får du udleveret et personligt grønt chiparmbånd, som er kodet med din træningsdag og tidspunkt. Det gælder hele sæsonen.
- Forældre til børn til og med 7 år har mulighed for at få et ledsagerkort.
- Børn over 8 år skal selv klæde om i det omklædningsrum, som matcher deres biologiske køn.

Børnehold til og med 7 år

- Der udleveres 1 stk. ledsagerkort, så barnet kan hjælpes gennem omklædningen og afsæbning inden undervisningen. Ledsager skal benytte egne indesko eller gå på bare tæer i barfodsområdet. Vi anbefaler, at du sætter dine sko i skabet
- Ledsagerkortet gælder til hele sæsonen.
- Når barnet er afleveret ved bassinkanten, skal ledsager forlade svømmesalen.

Hvor lang tid har jeg til omklædning?

- Børnehold i aktivitetsbassinet har 20 min til omklædning inden undervisning
- Børnehold i 25m bassinet har 15 min til omklædning inden undervisning.
- Der er 30 min til omklædning efter endt undervisning.

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 i 25 meter bassinet** 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.
- Alle svømmere skal have deres egne **svømmebriller**. Vi bruger ikke dykkermaske i klubben, da børnene også skal kunne puste bobler/luft ud af næsen.
- Vi fraråder brugen af armvinger.

Mistet chiparmbånd

- Mister man sit chiparmbånd eller ledsagerkort, kan der udstedes et nyt ved at henvende sig til billetsalg. Det koster 50 kr. for chiparmbånd.

Hvor må vi være?

- Deltagerne på hold må kun være i det bassinafsnit, 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.
- Efter endt undervisning skal bassinafsnittet forlades, og man går direkte i omklædningen.
- Ledsagere må de første 2 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.
- Af hensyn til sikkerheden er det ikke tilladt for ledsagere at opholde sig på bassinkanten, medmindre andet er aftalt med klubben.

Svømning før/efter undervisning

- Ønsker barn og ledsager at benytte bassinerne før og efter endt undervisning, skal begge betale for almindelig svømmebillet. Disse købes i billetsalget.
- HUSK! Børn under 8 år skal altid være ifølge med en badende voksen. Også hvis de har købt billet til at svømme før og efter deres holdtid.

Ved aflysning

- Furesø Svømmeklub aflyser via sms og mail og informerer svømmehallen ved sygdom, således at vi har mulighed for at videre informere de deltagere, som er dukket op.
- Hold deltagerne må benytte **den tildelte træningstid** i svømmehallen, men altså **uden** instruktør og særligt bassinområde. Er et børnehold (med deltagere under 8 år) ramt af en aflysning, gælder svømmehallens almindelige regel: "Børn under 8 år har kun adgang med badende voksne, dvs. min. 16 år". Den voksne skal betale for adgang.

Ved lukning af bassiner

- Værløse Svømmehal har mulighed for at oplyse om aflysningen ved opslag i svømmehallen og på deres Facebookside. Furesø Svømmeklub videre informerer 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, 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.