

## TIL DEG SOM SKAL PÅ SVØMMEKURS OG SVØMMETRENING

Vi ønsker dere velkommen til kurs og trening i Furumo svømmehall i regi av Modum Svømmeklubb (MSK). I dette skrivet finner dere informasjon om svømmeklubbens kjøreregler for bruk av svømmehallen.

Vennligst respekter at svømmehallens ordensreglement og parkeringsreglement også gjelder når det er svømmetrening.

### ORDINÆRE ÅPNINGSTIDER

Man	0600 - 1545
Tir og tor	0900 - 2030
Ons og fre	0600 - 2030
Lør og søn	1000 - 1615

### Treningstider for MSK:

Man:	1700-2030 jfr treningsplan
Tir - tor:	Inntil 2 baner på kveldstid
Lør:	0900-1000 4 baner
	1000-1130 bane 2

Dørene stenger 2100 på hverdager og 1700 i helger.

**OBS: Det er egne åpningstider i høytider og i alle skoleferier. I disse periodene gjelder egne treningstider innenfor svømmehallens åpningstid.**

## SVØMMING MED Modum svømmeklubb

Svømmeklubben disponerer svømmehallen kun til kurs og organisert trening. Søsken, foreldre og andre som ønsker å bade, må løse billett og bade i svømmehallens åpningstid. Dette gjelder også for svømmere som vil benytte svømmehallen utover egen treningstid.

Du som skal på kurs eller trening kan komme inn i hallen 15 min før treningen starter og skal forlate hallen når treningen er avsluttet.

Når du kommer ut i svømmehallen, skal du vente på land til treneren din har gitt klarsignal om at treningen skal starte. Du må gå i dusjen umiddelbart etter at treningen din er avsluttet.

På mandager er MSK ansvarlig for vaktholdet i svømmehallen når det trenes. Det skal alltid være trenere eller andre tillitsmenn med godkjent livredningsprøve tilstede. Svømmehallens ansatte skal utføre andre oppgaver enn tilsyn under treningen på mandager.

Badstua, boblebadet, stupebrettet og sklia er **STENGT** på mandager og skal dermed ikke benyttes.

**Lykke til med kurs og trening!**

## ORDENSREGLER

Vis hensyn til andre badegjester. Følg badevaktens anvisninger.

Før du bader skal hår og kropp vaskes med såpe. Dusj uten badetøy.

Personer med smittsomme sykdommer, bandasjer eller åpne sår, har ikke adgang til anlegget.

All spising må foregå på land. Sikkerhet og hygiene gjør at tyggegummi, pastiller og potetgull ikke kan tas med inn i anlegget. Glass og andre knuselige gjenstander er forbudt.

Unngå risiko og ubehag for deg selv og andre. All løping i bassengområdet er forbudt. Dytting og underdraging må ikke forekomme. Ikke hopp og stup fra bassengenes langsider.

Svømmeføtter og snorkel er kun tillatt i forbindelse med organisert trening.

Barn som ikke er svømmedyktige kan ikke oppholde seg i dyp del av det store bassenget. All bruk av flytehjelpemidler på dyp del er forbudt.

Barn må være svømmedyktig og over 10 år for å benytte anlegget alene.

Dersom du har hjerte- og karsykdommer, diabetes eller er gravid, bør du konsultere lege før du benytter badstue og boblebad.

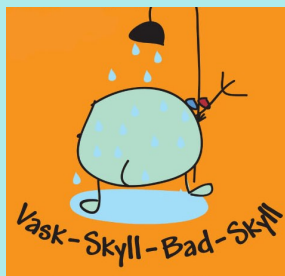
Røyking, snusing og rusmidler er forbudt. Påvirkede personer vises bort.

Brudd på ordensreglene kan medføre utvisning.

**VI ØNSKER VÅRE GJESTER ET HYGGELIG BAD!**

## Husk å dusje før du bader

Hvorfor lukter det klor, når man har badet i klorvann? Selv om du vasker deg grundig etterpå...



Det er fullt mulig å begrense lukten – eller å fjerne problemet helt. Men det er opp til deg selv og oppskriften er enkel.

### VASK – SKYLL – BAD – SKYLL

Hvis du **vasker** kroppen og håret godt og **skyller** ut all såpen, **før** du går i bassenget, er mye gjort. Enkelt, ikke sant?

Hvorfor? Klor angriper bakterier og såperester, og på en ren kropp er det lite å angripe. En ren kropp får færre og svakere angrep. Klorlukt setter seg ikke på kroppen og i håret, dermed blir du også renere når du forlater bassenget. Husk å dusje uten badetøy, slik at ikke såperester blir igjen i tøyet.

Etter at du har vært i bassenget, er det viktig å **skulle** seg godt før du bruker såpe igjen. Såpe på klorvann vil skape klorlukt. Du kan gjerne sløyfe såpen helt etter badet.

Følger du denne enkle oppskriften, vil du ikke lukte klor når du har vært i bassenget hos oss.

**Prøv selv!**

## Badebursdag eller Bad + mat



er bad,

inkludert. Vi dekker bordet før dere kommer og rydder når dere er ferdig.

Vi arrangerer også Bad + mat for klasser og andre grupper. Kombiner bading med et hyggelig måltid i stua over kiosken.

Ta kontakt for bestilling eller mer info.

Visste du at det er mulig å feire bursdag i svømmehallen?

Badebursdag er populært, uansett vær. I bursdagspakka mat, drikke, is og sjokolade



**Informasjon til deg som skal på svømmekurs og svømmetrening med Modum svømmeklubb**

## FURUMO SVØMMEHALL



E-post: [furumo.svømmehall@modum.kommune.no](mailto:furumo.svømmehall@modum.kommune.no)

Telefon: 32 78 08 11

[www.furumo-svømmehall.no](http://www.furumo-svømmehall.no)

Telefon: 32 78 08 11