



## **Generelle regler og retningslinjer for utøvere i Modum Svømmeklubb.**

### **Sikkerhet**

1. Alle som skal i bassenget må ha dusjet uten tøy og vasket seg med såpe FØR de går ut i svømmehallen.
2. Ingen svømmere går ut i vannet før det er trenere til stede.
3. Stuping og hopping i vannet er ikke lov uten at trener har tillatt dette.
4. Er en svømmer syk skal man ikke møte på trening/stevner/samlinger, eller om man har åpne sår.
5. Drikkevann, saft eller annet skal ikke helles ut i bassenget.
6. Det er ikke lov å løpe inne i svømmehallen.
7. Ute sko er ikke lov inne i svømmehallen.
8. Mobil bruk i svømmehallen/garderobe området er ikke lov, bilder, filming, etc. Det er kun trenere og styremedlemmer som kan benytte mobilen.

### **Ansvar**

1. Svømmere møter opp til avtalt tid, dusjet og klare for trening.
2. Svømmeren skal orientere seg om hvilke utstyr de trenger til trening med sitt parti. Spør treneren din.
3. Alle svømmere har ansvar for å dusje med såpe FØR trening i vann.
4. Svømmerne har ansvar for å ha med nødvendig utstyr – badetøy, badehette, svømmebriller, drikke flaske, svømmeføtter, etc.
5. Vi har nulltoleranse for mobbing. ALLE svømmere skal føle seg trygge når de kommer til oss. Dere skal gjøre hverandre gode, respektere hverandre og skape ett trygt og godt svømme miljø for alle i klubben. Vi ser svært alvorlig på mobbing, dette tatt opp med foreldre og svømmeren får en advarsel. Ved gjentagende mobbing vil klubben kunne si opp medlemskapet og da får ikke svømmeren være medlem i klubben videre.
6. Hærverk eller tilgrising aksepteres ikke. Dette tar vi svært alvorlig. Det vil bli tatt opp med vedkommende, og foreldre får beskjed. Dette vil medføre en advarsel! Ved gjentagelse kan klubben opphøre medlemskapet. Finner vi ikke ut hvem som har begått hærverk blir ALLE svømmere ansvarlige og må rette opp i skadene. Videre kan svømmeklubben sette inn garderobevakt uten forvarsel som tiltak.

7. Alle hendelser i bassenget eller garderoben, hvor svømmere ikke følger instruksene til treneren, tas opp med foreldre umiddelbart. Hvis svømmeren ikke kan ta imot instruks, vil klubben kunne si opp medlemskapet.
8. Hører ikke svømmeren på treneren blir de tatt ut av vannet. Gjentar oppførselen seg etter en pause blir svømmeren sendt hjem. Foreldre kontaktes av trener. Ved gjentagende utfordringer innkalles det til møte med svømmer, foresatte, trener og leder.
9. HC garderoben er tilgjengelig for de som eventuelt har behov, gi beskjed til de ansatte i svømmehallen om du har behov for å benytte deg av denne.

### **Det lille bassenget**

1. Alle møter opp i vinduskarmen ved bassenget, og venter på trenerne sine der.
2. Ingen skal ut i bassenget før trenerne har gitt beskjed.
3. Utstyr som behøves er svømmebriller.
4. N-partiene – Barn med spesielle behov kan ha med en foresatt/ledsager i vannet. Alle andre svømmere kommer alene. Snakk med treneren om det er behov. Skal foresatte være i hallen, skal dette avklares med trener.
5. Aldersgrense for å gå alene i respektiv garderobe er fra barnet begynner på skolen. Trenger barnet bistand, benytt HC garderoben, ikke felles garderobe.
6. Respekter trenerne sitt arbeid, og motiver barnet ditt til å høre nøye etter på hva trenerne sier. Gå foran som ett godt eksempel.
7. Motiver barnet til å være positive på trening. Vise god sportsånd og respekt for andre.
8. Ved uenigheter snakker du med den det gjelder, ikke om den det gjelder. Ta en prat med treneren om det skulle oppstå noe.
9. Det er viktig at barnet trives og har det gøy. Trygghet i vann er viktig. Respekter at alle lærer i ulikt tempo.
10. Etter treningen er omme går dere rett i garderoben. Det store bassenget er ikke tilgjengelig for lek, her trener andre partier.
11. Søsken som svømmer på ett annet parti skal ikke oppholde seg inne i svømmehallen før egen trening, heller ikke etter endt trening.
12. Foresatte/andre som følger barnet på trening som ikke skal være i vannet, skal vente ute ved kiosk området, ikke inne i svømmehallen. Dette fordi trenerne skal ha best mulig utgangspunkt.
13. Filming eller bilder av barnene som svømmer er ikke lov. Dette grunnet personvern. Dette er også nevnt tidligere i dette dokumentet. Det er kun trenere og styre som har anledning til å ha mobiltelefon inne i svømmehallen.

### **Regler for alle svømmere**

1. Det er forbudt å drikke alkohol eller bruke rusmidler før, eller i løpet av treningen, stevner, eller andre aktiviteter i klubbens regi. Vi følger NIF sine retningslinjer.
2. Hele svømmehallen er ett tobakksfritt område.

3. Svømmerne skal vise respekt for sin trener. Det vil si at de skal høre etter uten å avbryte. De skal gjennomføre det de blir bedt om. Ved eventuelle begrensninger gi beskjed til trener.
4. Svømmerne skal vise respekt ovenfor trener, svømmehallens ansatte, og styret i klubben.
5. Svømmerne skal vise respekt til de andre svømmerne. Det vil si ikke snakke stygt foran/om/til de andre svømmerne. Hjelp de andre om de trenger hjelp, ta hensyn til andre svømmere i samme bane.
6. Svømmehallen sine regler skal følges. For eks. Ikke lov å løpe inne i svømmehallen, ikke stupe på de minst dype områdene, ingen bruk av mobil inne i svømmehallen. (Trenere/styret har tillatelse)
7. Svømmerne skal ikke sitte på baneskillere, skal du bytte bane gjøres dette ved å gå under baneskillere.
8. Utstyr som ligger ved basseng kanten skal ikke «lånes» uten at eier har gitt tillatelse.
9. Mandager er boblebad og sklie stengt for bruk.
10. Klubbens regler er gjeldene i alle sammenhenger med MSK. Approberte stevner, trenings samlinger, rekrutt stevner med mer.

### **Levering av svømmere**

1. Alle svømmere skal slippes av på parkeringsplassen til svømmehallen.
2. Det er ikke lov å kjøre helt til døren, les skilting på plassen. Kun de med HC bevis kan kjøre helt inn.



**Svømmeglede for alle!**