

# BRUG AF SVØMMEBANER I KILDESKOVSHALLENS SVØMMEHAL

## Husk

- Dialog er altid at foretrække
  - Vi skal hjælpe hinanden
- men ved tvivl gælder følgende retningslinjer.

## Indhold

Banetove.....	2
Baneskilte .....	4
Udnyttelse af bookedede baner .....	4
Brug af vipper .....	4
Brug af handicapomklædning og handicaptolletter .....	4
Opvarmning på land.....	5
Omklædning .....	5
Morgentræning .....	5
Punktlighed.....	6
Oprydning .....	6
Ordensregler.....	6
Hygiejne.....	7
Sikkerhed – svømmende underviser / underviser på kanten .....	7
Dialog.....	7

Der tages forbehold for aktiviteter, undervisning og spidsbelastning som gør, at banetorvenes placering afviger fra nævnte standard.

# Banetove

Som standard ligger der altid:

**To banetove i 25 m bassinet:** Ét mellem bane 2 og 3

og

Ét mellem bane 4 og 5

(4 X 1 ½ bane hverdage kl.16-18)

Har man booket én bane er det som udgangspunkt **brugerne selv** der trækker et ekstra banetov i vandet.



**Fem banetove i 50 m bassinet:**

Ét mellem bane 1 og 2,

Ét mellem bane 2 og 3,

Ét mellem bane 3 og 4,

og to mellem bane 4 og 5.

- Det ene banetov trækkes hen mellem bane 5 og 6 hvis underviser ønsker smalle baner, og tilbage igen efter endt undervisning.



Når der reserveres baner til privatundervisning, skoleundervisning, svømmeklubber, sejlklubber osv., er det som udgangspunkt **brugerne selv**, som skal flytte banetovene til den ønskede placering, og ved endt bassintid efterlade bassinerne og banetovene som beskrevet ovenfor.

Der tages forbehold for aktiviteter, undervisning og spidsbelastning som gør, at banetorvenes placering afviger fra nævnte standard.

**Bane 3 og 4 i 50 m bassinet** er normalt forbeholdt svømmehallens offentlige gæster og er altid delt af et banetov. Hvis en klub har booket bane 3 og 4 i 50 m bassinet sammen med bane 1 og 2, således, at de to baner, der er tilbage til de offentlige gæster er bane 5 og 6 uden midterbanetov, er det den pågældende klubs ansvar at flytte ét af de to tove mellem bane 4 og 5 hen mellem bane 5 og 6, så de offentlige gæster stadig har to baner fordelt af et banetov. Ligeledes er det klubbens ansvar at fjerne dette tov igen efter endt brug af bane 3 og 4.

Banetove må først trækkes i vandet, når den bookedede bassintid starter. De skal ligeledes være fjernet, når bookingens bassintid slutter.

**Når der trækkes banetove i 50 m bassinet**, SKAL banetovsskinnerne benyttes over den hvide kant, med det formål at beskytte plastikdelene og bassinkanten. Der skal ligeledes stilles et OBS skilt over banetovshullet, så det undgås at nogen træder ned i hullet. Når tovet igen er trukket op, skal banetovsskinnen igen fjernes fra kanten. Dækslerne i gulvet skal lukkes – og husk at holde fast i tovet, så det ikke ryger ned i kælderen.



**Når der skiftes til halve baner i 25 m bassinet**, er det livredderne, der skifter banetovene. Flytningen sker som udgangspunkt altid. Underviseren, der har booket de halve baner, kan, inden der skiftes til de halve baner, forhøre sig hos livredderen om, hvor vidt det er muligt at udskyde flytningen af banetovene til senere. Det kan være en mulighed, hvis der ikke er særligt mange offentlige gæster, men det er altid op til livredderen at vurdere. Det er ene og alene livredderen, der træffer beslutningen.

**Når der trækkes banetove i 25 m bassinet**, skal dækslerne lukkes i gulvet, så snart et tov er trukket op eller ned – og husk at holde fast i tovet, så det ikke ryger ned i kælderen. Når hullernes står åbne, skal der opstilles OBS skilte som vist ovenfor.

Har man booket én bane er det som udgangspunkt **brugerne selv** der trækker et ekstra banetov i vandet.

Der tages forbehold for aktiviteter, undervisning og spidsbelastning som gør, at banetorvenes placering afviger fra nævnte standard.

## Baneskilte

Alle baner har som udgangspunkt et **blåt skilt**, som angiver banen som "Motionssvømning", "Leg" eller "Hurtigbane". Når en bane er booket, skal underviseren, når bassintiden begynder, skifte det blå skilt ud med et **rødt "Undervisningsskilt"**, og ved slut bassintid fjerne det røde skilt igen. Livredderen sætter derefter et blå skilt (Leg, Motionsvømning, eller Hurtigbane) frem på den pågældende bane.

## Udnyttelse af bookede baner

Når der er booket mere end én bane, som dermed ikke er tilgængelig for offentlige gæster, forventes det at banerne udnyttes fornuftigt. Dvs. at der på hver bane er et minimum af fire svømmere (specialtræning undtaget). Hvis dette ikke er tilfældet, kan klubben/skolen/bookeren, af en livredder, blive bedt om at rykke sammen på én bane. Fordeling af vand mellem klubber sker i Vandudvalget.

## Brug af vipper

Enhver brug af springbassinet uden booking kræver den tilstedeværende livredders accept. Dette gælder altid og ALLE undervisere. "Vi plejer" er altså ikke nok, da der altid er skiftende livreddere.

Når springbassinet lånes, er der to muligheder:

1. Alle vipper er åbne og en underviser styrer med absolut fokus, hvem der springer hvornår. Livredderen spørges først. Bassinet afleveres med ALLE vipper lukket.
2. Svømmeeleverne blander sig med de offentlige gæster og følger livredderens anvisninger om, hvilke vipper der er åbne hvornår.

Bemærk at svømmerne skal svømme hen til trapperne tættest på børnebassinet for at forlade bassinet.

Ved booking lukkes alle vipper og rutsjebanen ved bassintidens start. Hvis der er legetøj i vandet, fjerner undervisere dette, spørg eventuelt livredderen om muligheden for hjælp hertil.

Spørg ligeledes livredderen om hjælp til at få legende børn til at forlade bassinet. Bassinet efterlades altid ved endt bassintid og med ALLE vipper lukket.

## Brug af handicapomklædning og handicaptoiletter

Adgang til Handicapomklædning og de tilhørende handicaptoiletter er udelukkende tilladt for handicappede med handicap adgangskort, de handicappedes respektive hjælpere og Kildeskovshallens personale. For svømmere i, og trænere omkring 50 m bassinet, henvises til den almindelige omklædning, samt til toiletterne på koldgang for enden af 50 m bassinet.

Dette gælder også for trænere tilknyttet GSK's kontor, som dog har tilladelse til at benytte indgang A, og gå gennem skadestuen til deres GSK kontor.

Der tages forbehold for aktiviteter, undervisning og spidsbelastning som gør, at banetorvenes placering afviger fra nævnte standard.

Husk skift af sko, indendørs/udendørs, foregår i indgangsparti til handicapomklædningen.

## Opvarmning på land

Opvarmning på land før bassintid, er til hver en tid muligt. Det skal dog gøres med respekt for det hold eller de gæster, som er i vandet, deres eventuelle træner og deres udfoldelsesmuligheder. Ligeledes skal det hold, der er i vandet, mens et andet hold varmer op på land, have forståelse for, at opvarmning på land er en naturlig del af svømning. Den gulvplads der er langs den bassinbane der undervises på, og forenden af denne, er forbeholdt underviseren, mens eventuelle repó'er godt må benyttes af næste hold til opvarmning på land.

Er der tale om dissideret landtræning inden vandtræning, eller om opvarmning ud over lidt hop og sving med armene, skal der efterfølgende tages bad igen inden der hoppes i vandet.

## Omklædning

Adgang til skole / klubomklædning gennem møllerne er muligt op til 30 min før undervisningens start. Klubkort SKAL benyttes i møllerne.

Efter endt undervisning er der 30 min til omklædning, dvs. at man skal være klædt om, og ude gennem indgangsmøllen inden for 30 min efter endt undervisning. De sidste hold på dagen har dog kun 20 min til omklædning efter undervisning, dvs. at man skal være klædt om, og ude gennem indgangsmøllen inden for 20 min efter endt undervisning.

Det er ikke tilladt at benytte andre bassiner, hverken før eller efter undervisning, med mindre der købes en "Klubillet" i billetsalget. Gult armbånd udleveres så livredderne kan se at der er betalt. Klubilletten, kan kun benyttes i forbindelse med undervisningstidspunktet, og giver adgang til den almindelige pige/drenge/dame/herrer afdeling, samt brug af alle åbne bassiner både før og efter undervisning.

I forbindelse med undervisning SKAL den anviste omklædning benyttes. Ønskes det at benytte pige/drenge/dame/herre afdelingen i stedet for klub/skole omklædningen skal der ligeledes købes en "Klubillet" i billetsalget. Alle klubber benytter reserveomklædning i kælder. Skabene i reserven kan benyttes af alle klubsømmere og skal derfor tømmes efter brug, så de er til rådighed for de næste.

## Morgentræning

### Hold der har vandtid i tidsrummet 6.00-6.30:

Adgang til klubomklædningen åbner kl. 5.50. Af hensyn til teknisk arbejde på afdelingerne ser vi gerne at man går til bassinet hurtigst muligt så omklædning/bruserum igen er tomme og vores teknikker kan komme til. Vær derfor også opmærksom på at underviseren informere sine elever om at der kan være håndværkere på afdelingerne i tidsrummet 6.00-6.30, hvis elever kommer for sent, eller foretager toiletbesøg i dette tidsrum. Toiletter/omklædning på koldgangen (ved trappen ned til 50 m bassinet) kan i stedet benyttes.

### Hold med vandtid start kl. 6.30:

Der tages forbehold for aktiviteter, undervisning og spidsbelastning som gør, at banetorvenes placering afviger fra nævnte standard.

Adgang til omklædning sker først kl. 6.30 med mindre der foreligger en speciel aftale for enkelte hold.

## Punktlighed

Da der er rigtig mange forskellige klubber, skoler, organisationer og offentlige gæster, der gerne vil udnytte deres banetid bedst muligt, er det en nødvendighed, at alle udviser respekt for de næste brugere af svømmebanerne, og overlader et tomt bassin ved banetidens ophør - det gælder såvel rekvisitter, banetove som svømmere. Det ene holds sluttid er lig det næste holds starttid.

Sørg også for at alle elever forlader hallen – og i så god tid, at de kan nå at klæde om inden for de henholdsvis 20 og 30 min. de har til rådighed.

## Oprydning

Hvis der er legetøj i banerne, når bookingen starter, fjerner underviseren dette, spørg eventuelt livredderen om muligheden for hjælp hertil. Spørg ligeledes livredderen om hjælp til at få legende børn eller svømmende gæster til at forlade banerne.

Alle undervisere skal rydde benyttede rekvisitter op efter sig. Det gælder såvel deres egne rekvisitter som Kildeskovshallens plader, bæltter og dykkerringe. Sidstnævnte rekvisitter skal placeres på de dertil indrettede vogne, som er placeret i begge haller.

Hvis der foreligger en intern aftale med det næste hold, om at de gerne vil bruge de samme rekvisitter/banetove, så tjek hver gang om det er tilfældet. Som udgangspunkt skal alle rekvisitter ryddes op ved endt bassintid.

Husk som underviser, at det er dit ansvar at der ryddes op efter endt undervisning; rekvisitter lægges på plads, programmer og andet skrald fjernes, røde undervisningsskilte fjernes, og banetove sættes på plads.

## Ordensregler

Underviseren er et forbillede for sine elever, og det forventes, at alle undervisere gør deres yderste for, at deres elever følger Kildeskovshallens ordensregler. Livredderen kan altid spørges om hjælp til dette – ligesom livredderen altid kan svare på spørgsmål om diverse regler og grundlaget for disse. Men husk som underviser, at sætte dig grundigt ind i reglerne, selv at følge dem, og påmind altid eleverne om at følge dem, hvis det opleves, at dette ikke sker, fx hvis eleverne bader med tørt hår, benytter bassiner før eller efter undervisning eller benytter kamera. Se vores altid opdateret ordensregler på Kildeskovshallens hjemmeside.

Det er således underviserens ansvar, at eleverne opfører sig pænt, tager hensyn til andre brugere, kun spiser/drikker på repos i 50m eller tilskuerpladser i 25 m, at de kun efterlader skrald i skraldespandene, behandler bygning og rekvisitter med respekt, samt hjælper med at rydde op. Dette gælder både i omklædning, bad og i selve svømmehallen.

Der tages forbehold for aktiviteter, undervisning og spidsbelastning som gør, at banetorvenes placering afviger fra nævnte standard.

## Hygiejne

Alle SKAL før adgang til bassinerne vaske sig grundigt uden badetøj og skylle hår (hvis ikke badehætte benyttes). Makeup skal fjernes, og tyggegummi skal i skraldespanden.

Hvis der er landtræning før vandtræning, eller der er opvarmning på land, som er mere end bare et par hop og sving med armene, skal der bades igen før adgang til bassinerne. Det er underviserens ansvar at påminde eleverne om dette.

## Sikkerhed – svømmende underviser / underviser på kanten

Som udgangspunkt skal der ved alle bookinger være en underviser med gyldig bassinlivredderprøve eller erhvervslivredderprøve. Kildeskovshallen kan være behjælpelige med at afholde prøver.

### Børnehold:

Alle børnehold i de store bassiner skal have en underviser med gyldig prøve på kanten, eller to undervisere med gyldig prøve i vandet sammen med børnene. På børnehold i de små bassiner, eller på den lave ende i 25 m. bassinet, er det nok, at der er én underviser med gyldig prøve i vandet med børnene.

### Voksenhold:

**I offentlig åbningstid**, dvs. når der er en livredder tilstede ved bassinet er selvtræning muligt. Dvs. træningen må foregå i de bookede baner, uden at der er en underviser med gyldig prøve tilstede. Dette må kun ske, når der er en livredder tilstede ved bassinet. Holdet **skal** i et sådan tilfælde informere den tilstedeværende livredder om, at der ikke er en underviser med prøve til stede på holdet, og dette skal ske ved holdstart, **inden** svømmerne hopper i vandet.

**Uden for offentlig åbningstid**, dvs. når der ikke er en livredder tilstede ved bassinet, **skal** der være en underviser med gyldig prøve tilstede. Underviseren må dog gerne svømme med og behøver ikke gå på kanten.

Vi vil til enhver tid henstille til, at undervisere ikke går klædt i tøj der kan forveksles med livredderuniformerne. Dvs. iført røde shorts med hvid eller gul T-shirt.

## Dialog

Husk altid at holde en god tone i dialogen. Alle er her, fordi de brænder for det samme; nemlig svømning eller anden vandsport, men kan have forskelligt fokus 😊. Tag ikke for givet, at de andre ved, hvad du tænker - spørg altid næste holds underviser, hvis du har brug for at gå over tid, spørg livredderen, hvis du har brug for hjælp med rekvisitter eller andre ting – og husk at vi skal hjælpe hinanden 😊

Der tages forbehold for aktiviteter, undervisning og spidsbelastning som gør, at banetorvenes placering afviger fra nævnte standard.

Der tages forbehold for aktiviteter, undervisning og spidsbelastning som gør, at banetorvenes placering afviger fra nævnte standard.

Kildeskovshallen 2020