

Generelle regler og retningslinjer for utøvere i Sola Svømmeklubb.

Inspirert av «Swimming Pool Rules For Health And Safety – www.enjoy-swimming.com

Sikkerhet

1. Svømmerne skal IKKE gå i vannet før de har dusjet med såpe. De skal bruke såpe KUN til dusjing og ikke noe annet.
2. Ingen skal gå i vannet uten å ha på badehette (og eventuelt briller om ikke instruktøren har gitt et annet beskjed)
3. Ingen svømmer skal gå i vannet uten at det er en livredder og instruktør til stede
4. Stuping og hopping i vannet er forbudt uten at instruktøren har gitt beskjed og følger med når svømmeren gjør det
5. Svømmerne skal unngå å gå i svømmebassenget når de er forkjølet, syke, eller har åpne sår
6. Drikkevann, vann fra bassenget, juice, brus eller andre drikkevarer skal IKKE helles på bassengkanten

Ansvar

7. Alle svømmere skal møte opp i bassenget på avtalt tid, dusjet og klar til å starte kurstimen
8. Alle svømmere har ansvar til å dusje FØR kurstimen starter
9. Svømmerne har ansvar for å ha svømmeutstyret klar før kurstimen (badedrakt, badehette, svømmebriller og andre utstyr som kan være nødvendig ved høyere nivå som f.eks svømmeføtter og padles)
10. Nulltoleranse for mobbing. Klubben aksepterer ikke mobbing. Vi vil at alle skal føle seg trygge når de kommer til oss. Vi tar mobbing på alvor, og hvis noen blir tatt i mobbing, vil dette bli tatt opp med foreldrene, og svømmeren vil få en advarsel. Hvis det gjentar seg vil klubben kunne opphøre medlemskapet og svømmeren vil ikke kunne svømme for denne klubben mer.
11. Vi aksepterer ikke hærverk eller tilgrising i garderoben. Dette tar vi svært alvorlig. Dette vil bli tatt opp med vedkommende, og blir gitt beskjed til foreldre. Dette vil bli en advarsel. Hvis det gjentar seg, kan klubben opphøre medlemskapet. Hvis det viser seg at vi ikke finner ut hvem som har gjort det, vil alle barn være ansvarlig å vaske eller rydde i garderoben. Videre kan svømmeklubben sette i gang garderobevakt som tiltak.
12. Alle hendelser i svømmebasseng eller garderobe, hvor svømmeren ikke følger instruksene til instruktøren, vil tas opp med foreldrene umiddelbart. Hvis svømmeren ikke kan ta instruks, vil klubben kunne si opp medlemskapet.

Regler

13. Det er forbudt å drikke alkohol eller bruke rusmidler før eller i løpet av kurstimen / inn i svømmehallen
14. Svømmerne skal vise respekt til instruktøren sin. Det vil si at de skal høre etter uten å avbryte når instruktørene snakker, men også gjør det de er bedt for (ikke noe annet enn det instruktøren sier), og ved eventuelle problemer, er svømmerne nødt til å gi beskjed (helst i starten av kurstimen). Svømmerne skal også vise respekt gjennom talen, det vil si hvordan de snakker til instruktørene sine.
15. Svømmerne skal vise respekt til de andre svømmerne på gruppen sin og på de andre gruppene. Det vil si ikke snakke stygt foran / om / til de andre svømmerne, hjelper til de andre om de trenger hjelp og ta hensyn til de andre som svømme i samme bane
16. Svømmehallen sine regler skal følges alltid (f.eks. ikke noe springing på bassengkanten, ikke stup på det minst dype område, ingen bruk av mobil inn i hallen), med mindre at svømmeren får beskjed om noe annet fra instruktøren.
17. Svømmerne skal ikke gå over banetauene, verken sitte eller ligge på de. Hvis svømmerne skal komme fra den ene banen bort til den andre, skal det utføres under vann

18. Utstyr som ligger på bassengkanten skal ikke «lånes» uten at eieren har gitt lov til det.