

# REGLER for ÅIK sin svømmeopplæring – 2017

Ikke entré garderoben før 19.45/19.50

Forsikring gjelder fra kl. 20 til 22

Er du sjenert over din kropp, kan du ta et skjerf rundt deg!

Du må dusje og foreta kroppsvask uten tøy før svømming

Badstuen kan brukes men uten klær/badetøy – ta med håndkle til å sitte på

Det er pliktig å bruke badetøy (ikke klær)

Det er lurt å benytte toalettet før du går i vannet

Ikke løp – pass på deg selv, gulvet er glatt

Du må IKKE gå i vannet før en instruktør er til stede

Ved uhell vennligst følg gitt instruksjon

Du må opp av vannet senest kl. 21.30

Alarmen settes på kl. 22.00, alle må ut av hallen kl. 21.55

Betaling må skje senest 2. gang du deltar

Instruktørene har anledning til å nekte deltagelse ved gjentatte regelbrudd.

Ved spørsmål, kan hovedinstruktør Kari Engvig kontaktes på mail: [kari.engvig@gmail.com](mailto:kari.engvig@gmail.com) eller 92241457

## RULES for ÅIK 's swimming course – 2017

Do not enter the locker room before 7.45/7.50 pm

Insurance only covers you between 8 and 10 pm

If you are shy – wrap a scarf around yourself!

You must shower and wash your body before entering the pool

You must wear a swimming suit, not clothes in the swimming pool

It is a good idea to visit the toilet before entering the pool

Do not run – be careful, the floor is slippery

You must not enter the pool before the instructor is present

With accidents please follow the given instructions

You must leave the pool by 9.30 pm

The sauna can be used but without clothes/swimming suit – bring your towel to sit on

The alarm is set for 10 pm, so everyone must leave the locker room by 9.55 pm

Payment must be made at the latest the second time you participate

The instructors may deny participation to a person who repeatedly breaks the rules.

For questions, contact the main instructor Kari Engvig by email: [kari.engvig@gmail.com](mailto:kari.engvig@gmail.com) or mobile 92241457