



## Riktlinjer & information till aktiva i simlinjen

- Ni går in med ert passerkort max 20 min innan gruppen börjar. Ni tar själva hand om era barn i omklädningsrummet.
- Max en vuxen per barn går in i omklädningsrum och hjälper barnet till rätta i simhallen.
- Om ditt barn går in själv, se gärna till att hen vet vad som är packat i väskan, vad man gör när man kommer till omklädningsrummet samt var hens grupp samlas.
- På söndagar kan ni börja gå in från kl 14:30.
- Ni som inte har något passerkort (plastkort med VSS-logga på) måste själva säga till kansliet att ni behöver ett. På söndagar går det att fråga i vårt eget café. Övriga dagar kan ni prata med ansvarig tränare på plats.
- Vi duschar utan badkläder och tvättar oss med tvål innan vi går i vattnet. Det är extra viktigt att tvätta bort hud- och hårprodukter som tex hårspray, deodorant och hudkrämer. Tänk också på att undvika sköljmedel när ni tvättar badkläderna. Tvättar man sig ordentligt innan man går i bassängen luktar man inte klor.
- Lämna gärna simhallen när ditt barn simmar. Om du väljer att stanna kvar i simhallen måste du sitta på en stol runt stora bassängen. Stolarna ska stå på sina platser och ni sitter på dessa där de står.
- Området inne runt lilla bassängen håller vi fritt från föräldrar.
- För att slippa trängsel runt bassängen, så alla ska kunna röra sig fritt, vill vi inte att någon står eller sitter utanför fönstren till lilla bassängen.
- Vårdnadshavare och syskon får bara bada när simhallen är öppen och man har betalat entré. Detsamma gäller om simmaren vill bada före eller efter träningen.



### **Simglasögon**

I baddaren, sköldpaddan och Lilla Sjöhästen får inte simmarna använda simglasögon. Detta för att de behöver bli vattenvana fullt ut och att alla märkestester ska göras utan simglasögon.

I pingvinen och stora sjöhästen får de använda simglasögon men de tas av när vi gör märkestester.

I fisken, hajen, teknik och ungdomsgruppen vill vi att simmarna använder simglasögon på varje lektion.

### **Badmössa**

Alla simmare som har hår som hamnar i ögonen när det är blött ska sätta upp håret ordentligt innan träningen. Badmössan samlar upp håret så simmaren slipper ha det i ansiktet och håller även undan det hår som en tofs tappar. Då slipper simmaren bli störd av håret som hamnar i ansiktet.

Alla simmare som går i hajen, teknik eller ungdomsgruppen ska alltid ska ha badmössa när de simmar, om de har så pass långt hår att det hamnar i ögonen när det är blött.

De som går i Sjöhästen, pingvinen, fisken, sköldpaddan och baddaren får också jättegärna använda badmössa, men en tofs fungerar också.

Vi säljer badmössor med VSS-tryck för 80kr. Dessa kan du köpa i vårt café på söndagar, när vi har märkesförsäljning eller prata med någon av oss tränare i simhallen så löser vi det.

### **Smsgrupper**

Vi använder oss utav smsgrupper för att tränarna snabbt och enkelt ska kunna skicka information till er. Det är också här ni meddelar om ert barn inte kommer på träningen. Om ni glömt något efter träningen går det också bra att skriva det där.

Om ni laddar ner appen supertext hamnar smsgruppen där i stället och den blir enkel att hitta. Har du flera barn som simmar hos oss blir det dessutom enklare att hålla ordning på vilken smsgrupp som är vilken. Använder du supertext hittar du även enkelt telefonnumret till ansvarig tränare samt till simlinjeansvarig genom att trycka på kugghjulet uppe i högra hörnet när du är inne i gruppen.

Vi har också märkt att bilder vi skickar inte alltid kommer fram om du har smsgruppen som vanligt sms.

### **Kvarglömda grejer**

Allt som glöms av våra simmare när simhallen är stängd läggs in på vårt kansli. Där får det vara kvar en vecka, där efter flyttas det till simhallens kvarglömda grejer. Där finns det kvar till nästa månadsskifte. Du kan höra av dig till kansliet om kvarglömda grejer, så kan vi kolla om vi hittar det. Du kan också prata med simhallspersonalen när simhallen är öppen.