

COPENHAGEN MERMATES

Medlemskab og regler

Medlemskab

Er du ny, så læs næste paragraf.

Deltagelse i klubbens aktiviteter forudsætter medlemskab i Pan Idræt og aktivitetstilmelding. Det betyder, at du som medlem betaler et årligt medlemskabsgebyr til Pan Idræt på kr. 390,- i begyndelsen af året (kr. 195,- efter 1. juli) samt et aktivitetsgebyr i de sæsoner, du ønsker at deltage i klubbens aktiviteter. Aktivitetsgebyret på kr. 380,- opkræves to gange om året – i begyndelsen af januar og september. Indmeldelse sker via panidraet.dk, hvor du også selv kan framelde medlemskab og aktivitetsgebyr. Bemærk, at termene på hjemmesiden kan være anderledes end de her anvendte.

Er du ny?

Er du ny, og har du ikke deltaget før, kan du fritages for kravene om medlemskab og aktivitetstilmelding og bede om en prøvedeltagelsesperiode. Kontakt klubbens cheftræner for en aftale om prøvedeltagelse. Når perioden er udløbet, gælder kravene om medlemskab og aktivitetstilmelding også for dig – se **Medlemskab** foroven.

Vandpolo

Ved aktivitetstilmelding til svømning gælder også aktivitetsdeltagelse i Pan Idræts vandpoloafdeling. Aktivitetstilmelding i den ene klub giver automatisk adgang til aktiviteterne i den anden.

Hygiejnekrav

Hygiejnereglerne i de danske svømmehaller er strenge og skal overholdes! Før du kan benytte svømmefaciliteterne kræves, at du går i bad nøgen. Dette gælder også efter hvert toiletbesøg. I svømmehallerne finder du skilte og skærme, der viser, hvordan du vasker dig samt særlige områder på kroppen, der skal vaskes.

Hvis du har langt hår skal du bruge badehætte, når du svømmer. Undgå at bære smykker eller ure. Undgå, om muligt, også lange negle og vær forsigtig, hvis du har piercinger (opbevar dem evt. i dit skab i omklædningsrummet).

Sauna

I nogle svømmehaller, får du adgang til sauna. Hvis du går i sauna, skal du medbringe håndklæde at sidde på. I saunaen skal du også være nøgen og svømmetøj er forbudt.

Undgå skader og ulykker

For at undgå skader og ulykker bedes du tage de følgende sikkerhedsanvisninger til efterretning.

Gå ikke i bassinet før du har haft øjenkontakt med klubbens træner eller opsynsperson. Vores trænere og opsynsfolk bærer blåt trænerøj med klubbens logo på. Er træneren eller opsynspersonen forsinket, så vent med at gå i vandet indtil han/hun er kommet. Løb aldrig i svømmehallen, det er forbudt! Gå med almindeligt gå-tempo.

Udspring fra vipper er kun tilladt efter aftale med træner/opsynsperson. Spring aldrig ud i vandet fra den lave ende af bassinet og vær opmærksom på, at startskamlerne kan være glatte.

Færdsel i programbanerne

I programbanerne forventes, at du svømmer efter trænerens anvisninger, dvs. program. Uplanlagte ophold på programbanerne er ikke vel set, men har du brug for en kort pause, kan du gøre et kort ophold ved en af enderne og trække dig til side, så de andre svømmere kan fortsætte med at svømme uden at blive afbrudt.

På programbanerne skal du altid svømme i højre banelvdel medmindre træneren siger

COPENHAGEN MERMATES

Medlemskab og regler

noget andet. Hold altid afstand, når svømmeren foran dig vender. Tal med de andre svømmere på banen om, hvem svømmer som nummer 1, 2, 3, 4 osv. Er de andre hurtigere end dig, så lad dem svømme først. Gør altid plads til svømmeren foran dig, så han/hun kan lave et godt afsæt. Gør ligeledes plads til svømmeren bag dig, så han/hun kan lave anslag på væggen.

Færdsel i de programfrie baner

I de programfrie baner kan du svømme efter eget behov. Vis dog altid hensyn til de andre svømmere. Nogle svømmer hurtigt og andre langsomt. Spørg evt. svømmerne på de programfrie baner om deres niveau, og fortæl dem evt. om dit eget niveau. Så får du en bedre fornemmelse af, hvor du passer ind.

Pauser må du gerne holde ved enderne af bassinet. Træk dig til side, så de andre svømmere ikke bliver unødvendigt afbrudt. Det er ikke velanset at gøre ophold midt på banen. På de programfrie baner skal du altid svømme i højre banehalvdel. Husk også at holde afstand, når svømmeren foran dig skal vende.

Dekorum

Vær opmærksom på, at diverse intime aktiviteter, som folk nogle gange foretager sig i det private, ikke er sømmelige i en offentlig svømmehal. Det gælder i alle svømmehalsfaciliteterne, herunder forhaller, omklædningsrum, bruserum, saunaer og i/ved bassinerne. Selv om vi er en klub, hvor vi både er nøgne og halvnøgne, så ligger faciliteterne i det offentlige rum.

Tit er børn og unge til stede i svømmehallen, selv om de hører til andre klubber. Sørg for, at evt. kommunikation med dem og deres forældre altid holdes på et anstændigt niveau.

Hvis du får opkastningsfornemmelser, har ondt i maven eller trænger til at tisse af, så gå straks op af vandet. Hvis opkast, afføring eller urin slippes ud i bassinet, forøges klorinindholdet i vandet, som resulterer i, at svømningen ophører straks det opdages, og faciliteterne lukkes i minimum 36. timer.

Undgå også at spytte og nyse i vandet. Det kan vække ubehag hos medlemmerne og andre brugere.

Lån af svømmeudstyr/redskaber fra klubben og/eller svømmehallen skal leveres tilbage efter endt svømning.

Andet, så som kritik af andre svømmere, skal tages op med den tilstedeværende træner/opsynsperson. Bed ham eller hende om at løse eventuelle konflikter. Træneren/opsynspersonen beslutning/er skal overholdes. Er du uenig med trænerens beslutning, kan du efterfølgende sende en klage til styregruppen.

Trænerens/opsynspersonens anvisninger og beslutninger skal altid overholdes.

Overtrædelser af klubbens deorum regler behandles og vurderes af styregruppens medlemmer og kan medføre sanktioner.