

OPPSUMMERING REGLER

BASSENGET

- Følg beskjeder fra badevakta.
- Barn under 12 år må ha følge med voksen(18+).
- Barn som ikke er svømmedyktige må va en voksen (18+) med seg i vannet.
- Vist du ikke kan svømme så hold deg der du kan stå i bunnen.
- Mobiltelefon er ikke tillatt ved bassengområdet.
- Det er ikke lov å ha mat med inn i garderobene og bassengområdet.
- Yttertøy og sko skal ikke med inn til bassengene, dette settes igjen i garderoben.
- Er håret langt nok til å ha i strikk, skal badehette eller hårstrikk brukes.
- Dusj uten badetøy og med såpe før du går i bassenget.
- Etter du har vært i badstua må du dusje før du går i bassenget igjen.
- Barn under 12 år har ikke adgang i badstua.
- Er du mellom 12 og 16 år må du ha med en voksen (18+) vist du skal i badstua.
- Det er ikke lov å henge/trene/leke i rekkverket i terapibassenget.
- Hopping/stuping/salto ol. Er ikke tillatt i terapiavdelingen.

- Resepsjonen stenger 1 time før bassenget mandag, onsdag, torsdag og fredag. Vil du bade den siste timen, må du komme seinest ti minutter før resepsjonen stenger.
- Det er kun badetøy som er godkjent i bassenget. Dvs. badedrakt, badebukse, bikini, våt/tørrdrakt, burkini og modesty suit. Det er kun stoffene econyl, lycra, polyamid, elestan og polyester som er godkjent i bassenget. (nylon SCR Neonpren ved våt/tørrdrakt). Treningsklær er ikke lov.
- Ved brudd på regler gis det varsel/beskjed. Ved gjentatte brudd, kan vaktene utestenge badende gjester.

OPPSUMMERING REGLER

HSK

- Innesko skal brukes når dere trener på HSK.
- Barn skal ikke være med når dere trener.
- Det er ikke lov å ha med mat inn på HSK.
- Det er ikke lov å filme eller å ta bilder på HSK.'
- Håndkle skal brukes når dere trener.
- Treningstøy skal brukes når dere trener. Dvs. Trenings-tights/bukse/shorts og t-skjorte/genser er ok, jeans, kjole, osv er ikke greit.
- T-skjorte eller lignende skal brukes. Det er ikke lov å trene i kun sports-bh eller magetopper.
- Kun en person per kort.
- Det er ikke lov å slippe inn andre som ikke har nøkkelkort.

- Treningstider er mandag-fredag klokken 17:00-19:00.