



Informasjon til deltakarar på Aquatrening

Praktisk informasjon

Velkommen som medlem i VTI.symjing, so kjekt at du vil vere med oss på Aquatrening..

Tidspunkt

Når du har meldt deg på Aquatrening finn du oppsette tidspunkt ved å logge inn på "Min side" på www.tryggivann.no. Her kan du også hake av for varsling om du ønske det. I tillegg til oversikta i trygg i vann brukar vi Spond der dei som er faste medlemmar av gruppetimane blir lagt til sin aktivitet. Her kan ein ha dialog med instruktør via melding eller skrive innlegg på gruppa. Vi følgjer skulekalenderen, og det er ikkje treningar i skuleferiane. Alle oppdaterte datoar ligg på tryggivann.no.

Gruppelenke til Spond: <https://spond.com/invite/XYWBJ>

Det er viktig at du ikkje huker av for ``ikkje motta massemailar`` då det fører til at du ikkje vil motta informasjon sendt ut gjennom tryggivann frå oss på mail. Husk også å sjekke søppelpost inn i mellom ettersom mailar som blir sendt ut dessverre ofte havnar i søppelpost.

Til Aquayoga og Svangerskapstrening brukar vi opplæringsbassenget som er 90 cm på det grunnaste og 1.6m på det djupaste. Temperaturen i bassenget holder ein temperatur på mellom 32 og 34 grader.

Til Aquagym brukar vi treningsbassenget er 1.3m på det grunnaste og 3,8m på det djupaste. Temperaturen i bassenget held ca 28 grader.

VTI-symjing har eigne armband for å kome seg inn i symjehallen og som kan nyttast for å låse skap i garderobane. Deltakarar på kurs må kjøpe desse. Dei kostar 150kr. Betaling for armband gjer ein gjennom **vipps** ved utdeling av band.

Det vil vere mogleg å hente ut armband i opningstidene til Voldabadet
<https://www.volda.kommune.no/voldabadet/opningstider/> . HUSK Å HENT BAND FØR
OPPSTART 😊

Når deltakarane er ferdige å bytte om og dusje møter dei ved bassenget der aktiviteten skal foregå. Opplæringsbasseng for Aquayoga og Svangerskapstrening, mens treningsbassenget er for Aquagym.





VTI-SYMJING

Kva treng deltakarane

- Badebukse/badedrakt
- Såpe og handkle
- Gjerne badekåpe eller handkle til å ha rundt seg for å unngå å bli kald før ein skal i bassenget.
- Om du veit at du fort kan bli litt kald i vatnet, kan ei litt laus badehette vere god å ha. Ho hjelper deg å halde varmen slik at du får ei endå meir behageleg oppleving i bassenget.

Reglar for hygiene og tryggleik

VTI-symjing har fått beskjed med Voldabadet om at vi skal benytte garderobe 1 dame og garderobe 1 herre.

- Alle må setje skoa frå seg i gangen før ein går inn i garderobene.
- Det er ikkje tillatt med mat i badeanlegget, men drikkeflaske går bra. Det er og vassfontene i hallen ein kan nytte.
- Møt presis og ver klar til å gå i bassenget når timen startar.
- Grundig såpevask av hår, under armar, skrittet før ein går inn i symjehallen. Dette er viktig for å unngå unødig klorbruk.

Badstu og kaldkulp

I etterkant av timen kan deltakarane nytte badstu i ca 15 minutt. Avklar med instruktør om dokke velg å benytte dokke av badstu og kaldkulp.

Medlemskap i klubben

For å delta på Aquatrening i regi av VTI-symjing, må ein vere medlem av klubben. Medlemskap kostar 100kr for dei under 16 år, 200kr for vaksne og familemedlemskap kostar 300kr.

Link til nettside for registrering: <https://medlemskap.nif.no/>

Når du veljar kva for klubb til tilhøyrrer skriv du Volda Turn og Idrettslag – allidrett og veljer symjing i neste steg.

Betaling

Vi har kontinuerlege kurs der ein blir fakturert månadleg. Faktura for kurs blir sendt ut rundt den 30. kvar månad. Pris for Aquatrening er 720,- per månad (180,- per gang). Prisen er basert på 4 samlingar per månad. Prisen vil derfor kunne variere noko frå ein månad til ein annan ettersom antall samlingar per månad kan variere.

Faktura kjem som e-faktura for dei som nyttar det (direkte til nettbank). Andre vil få faktura på mail.



VTI-SYMJING

Avmelding

Gi beskjed innan den 20. i inneverande månad dersom du ønske å melde deg av Aquatrening. Påbegynt månad vert fakturert for heile månad.

Beskjed om avmelding sendast på epost til daglegleiar@vti-symjing.no

Avlysing eller uforutsette hendingar

Ein Aquatime kan bli avlyst av ulike grunnar. Informasjon om dette blir sendt via e-post, SMS eller i Spond gruppa. Det er derfor viktig at kontaktinformasjonen på "Min side" på tryggivann.no er oppdatert.

Fotografering

Det er strengt forbode å ta bilete eller filme under aktiviteten og i garderobane. Dette for å ivareta personvernet og tryggleiken til deltakarane.

Dette blir kjekt!

Vi håpar alle deltakarane får ei lærerik, utviklande og morosam oppleving. Målet vårt er at alle skal kjenne meistring, tryggleik og glede i vatnet, samstundes som dei utviklar ferdigheiter som varer livet ut. Dette blir kjekt!

Følg oss på Facebook: [VTI-symjing](https://www.facebook.com/vti-symjing) eller besøk heimesida vår vti-symjing.no. for meir informasjon.

Dersom du har spørsmål eller ønskjer meir informasjon, er du alltid velkomen til å kontakte oss på e-post: daglegleiar@vti-symjing.no

Vi ser fram til å sjå deg i symjehallen 😊



Sparebanken
Møre