

# RETNINGSLINJER FOR BESØG OG BRUG AF SVØMMELAND

**Vi opfordre generelt til at holde afstand, at følge alle vores og sundhedsstyrelsens retningslinjer, samt blive væk ved tegn på sygdom for, at vi kan passe på hinanden.**

## Mundbind – Nørresundby Idrætscenter/Svømmeland

- Mundbind er påkrævet i Cafe NIC'e og må tages af ved indtagelse af mad.
- Fra torsdag den. 29 oktober, skal alle der går ind på centeret eller besøger Svømmeland bære mundbind. Når man har klædt om og er på vej til aktivitet eller svømning må det tages af, ligesom når man sidder i Cafe NIC'e.

## Baderum

- Det er muligt at benytte egen medbragt føntørrer i de to båse i dameomklædningen.
- Der skal bruges badehåndklæde i saunaerne til fødder, siddeflader og ryg.
- Der kan kun benyttes hver anden bruser i badet.
- Kontaktflader gøres rene hver time.

## Svømmeland

- Bælter og luffer er til rådighed. Mens alt vand-legetøj er fjernet, I bedes selv medbringe jeres eget eller købe det i vores billetsalg.
- Der er angivet hvor mange personer der må være i de forskellige bassiner og faciliteter rundt omkring i Svømmeland. I skal respektere dette og følge vores anvisninger.
- Foregår helt normalt. Vi lægger seks banetove i fast på hverdage, så vipperne bliver lukket!

## Billetsalg

- Vi ser gerne, at betaling sker med betalingskort og MobilePay i vores billetsalg.

## RETNINGSLINJER FOR BESØG OG BRUG AF SVØMMELAND

- Du kan risikere at blive afvist adgang til Svømmeland, hvis der er for mange gæster. Der kan være op til 350 mennesker ad gangen, så vi burde have plads til vores gæster.
- Der skal sprittes af før berøring af varer i billetsalget.

### Motionscenter

- Der skal som altid medbringes håndklæde til brug på vores maskiner og alle maskiner **skal** tørres af efter brug.
- Håndvægte og andet løst udstyr er fjernet. Der skal selv medbringes egen træningsmåtte og udstyr, som der kunne være brug for udover vores maskiner.

### RELAX-AFDELING

- Der vil være tidsbegrænsning på brug af vores faciliteter på 15 min. for, at alle vores gæster kan få en god oplevelse.
- Der tilbydes "Svingfri Gus" i stedet for alm. saunagus på ubestemt tid.
- Der er indført gus-billetter tirsdag, onsdag og torsdag fra kl.18.00 – 21.00. De kan afhentes i billetsalget såfremt, at der ønskes et "Svingfri Gus"
- Fra den. 26/10 – 22/11 må der kun være op til 10 personer i saunaen. Der vil stadig være Svingfri Gus på de normale tidspunkter, og til stilleaften tirsdag, onsdag og torsdag vil der blive udleveret gusbilletter ved indgangen.

### Cafe NIC'e

- Vi ser gerne, at betaling sker med betalingskort og MobilePay.
- Vi har et begrænset menukort og åbningstid.
- Vi har adskilt borde og stole med den rette afstand, så I kan nyde mad i vores Cafe NIC'e.
- Vi har opdelt Cafe NIC'e vådområde med afstand som vi ønsker vores gæster respekterer.

## RETNINGSLINJER FOR BESØG OG BRUG AF SVØMMELAND

- Vi har fjernet vores legeområde.
- Mundbind kræves i Cafe NIC'e og på Cafe NIC'e vådområde for alle 12 år+, og mundbindet må kun tages af, når man sidder og spiser.

### Babysvømning (hold)

- Der må kun være én forælder med baby i vandet og ingen gæster med i vandet eller til at sidde og kigge på.
- Freja, vores instruktør, må på nuværende tidspunkt ikke have nogen fysisk kontakt med jeres små guldklumper. Vi vil gerne gøre opmærksom på, at skulle der opstå en situation hvor hun som instruktør af nødvendighed bør gribe ind, vil dette ske efter Frejas vurdering af den enkelte situation.
- Det er muligt på nuværende tidspunkt, at fremmøde på et andet hold på samme niveau, hvis man er forhindret i at deltage på sit eget. Al deltagelse skal foregå på sit tilmeldte hold.
- Kom så tæt på holdstart som muligt for at undgå afkøling, kø og for mange i omklædningsrummet.
- Brug håndklæde til at sidde på rundt omkring i RELAX-afdelingen og Svømmeland.
- Følg anvisningerne for op – og nedstigning til bassinet i RELAX-afdelingen.
- 9. Der er ingen pulsepuder og autostole til rådighed i omklædningsrummet for at undgå smittespredning. I er velkomment til selv at medbringe underlag eller bruge et større håndklæde.
- Til babyfotografering vil det være forældrene og ikke Freja, som dykker barnet under vand hen mod fotografen. Fotograferingen vil være for hold 2, 3 og 4 grundet tillærte dykketeknikker på disse hold.

## RETNINGSLINJER FOR BESØG OG BRUG AF SVØMMELAND

- De grundlæggende hygiejneregler for besøg hos Svømmeland, herunder ingen smykker i Svømmeland, skal overholdes for at undgå smittespredning.

### Vandaerobic (hold)

- Såfremt der er 20 deltagere eller derover, vil vores vandaerobic blive afviklet i vores 50 m. bassin.
- Fra mandag den. 26/10 – 22/11 har vi forkortet længden af vores hold, så vi kan have flere til at deltage, grundet forsamlingsforbuddet på 10 personer. Se holdplanen under fanen *"Vandaerobic"*.