



## Villkor för deltagande

Följande villkor för deltagande gäller vid Aqivates kurser, träningshelger och event.

### Deltagande under eget ansvar

Att simma, framför allt utomhus i öppet vatten, är en fantastisk upplevelse. Det ställer dock krav på säkerhet och gott omdöme. Genom att skicka din anmälan till någon av Aqivates kurser, träningshelger eller event godkänner du att du uppfyller de förkunskapskrav som krävs, att du har obligatorisk utrustning samt att du är medveten om riskerna.

### Sjukdomar

Du ansvarar själv för att väga in riskerna vid kända sjukdomar och skador. Det är förbjudet att delta i Aqivates arrangemang under påverkan av droger eller alkohol. Instruktören har rätt att avvisa personer som kan vara en fara för sig själva eller för andra.

### Anmälan och avbokningsvillkor, kurser och event utan boende

När du skickat din anmälan till någon av Aqivates kurser eller event får du en faktura på e-post. Din plats är bekräftad så snart kursavgiften inkommit till BG 5255-8434. Vid avbokning som sker senast sju dagar före kursstart återbetalas hela avgiften. Vid crawlkurser inomhus gäller respektive anläggnings villkor.

### Anmälan och avbokningsvillkor, kurser och event med boende

När du skickat din anmälan till någon av Aqivates träningsläger får du en faktura på e-post. Din plats är bekräftad så snart anmälningsavgiften inkommit till BG 5255-8434. Anmälningsavgiften återbetalas inte. Vid avbokning senast 35 dagar före evenemanget återbetalas kostnaden utöver anmälningsavgiften. Vid senare avbokning sker ingen återbetalning. Du har alltid möjlighet att överlåta din plats till någon annan.

## Öppet vattensimning

### Säkerhet i öppet vatten

Kurserna i öppet vatten genomförs om temperaturen i vattnet är 15 grader eller mer. Våtdräkt är obligatoriskt. Längden på passen anpassas efter vattentemperaturen. Eftersom alla människor är olika måste du vara uppmärksam på hur din kropp reagerar och själv ansvara för att klä dig rätt och att kliva upp ur vattnet om du blir för kall. Informera alltid instruktören om du avviker från passet.

Alla signaler på nedkylning skall tas på allvar. De första tecknen på hypotermi (när kroppstemperatur under 35 grader) är skakningar och apati. Om kroppstemperaturen fortsätter sjunka börjar man prata sluddrigt, blir förvirrad och trött.

Ha alltid med dig en termos med varm dryck, ett extra lager varma kläder, vantar och mössa att ta på dig när du kliver upp. Försök hålla kroppen i rörelse tills temperaturen återgår till det normala.

Våtdräkten hindrar dig från att sjunka om du till exempel får kramp. Ropa på hjälp eller ta dig in till land om detta händer.

### Obligatorisk utrustning i öppet vatten

Våtdräkt och färgglad badmössa är obligatorisk utrustning vid alla simpass i öppet vatten. Vi rekommenderar även att du använder en Safe swimmer. Aqivate ansvarar inte för eventuell skada på utrustningen. Om du är väldigt frusen är förstärkningsplagg i neopren att rekommendera.



## Förkunskapskrav i öppet vatten

För att delta i AqTivates kurser, träningsläger och event i öppet vatten krävs, om inget annat anges, att du kan crawla minst 200 meter obehindrat samt att du har god vattenvana.

Att simma utomhus i öppet vatten kan av många upplevas som obehagligt och leda till känslor av panik. Var medveten om och respektera dina egna begränsningar. Håll dig nära land eller på grunt vatten tills du hanterar situationen.

## Omtanke om andra deltagare

På AqTivates kurser, träningsläger och event i öppet vatten tar vi hand om varandra och tillämpar kompassimning. Det betyder att ni alltid är minst två personer som har i uppgift att hålla ett extra öga på varandra. Om något händer - hjälp den som är utsatt och informera instruktören så fort som möjligt.

## Bassängsimning

### Crawlkurser och PT-pass

För alla kurser och lektioner som sker inomhus i bassäng skall simhallens regler följas.

## Förkunskapskrav bassäng

Följande förkunskapskrav gäller för att delta i kurser inomhus:

### Förkunskapskrav BeFair (Vasalundshallen):

Steg 1 – god vattenvana och kunna simma 200 meter bröstsim

Steg 2 – kunna simma minst 25 meter crawl med andning och känna till de tekniska grunderna

Steg 3 – kunna simma 50-100 meter crawl med god teknik och ha provat på voltvändningar

Träningsgrupp 60 min – kunna simma minst 200 meter crawl och ha god kännedom om de tekniska grunderna

Träningsgrupp 90 min – kunna simma minst 400 meter crawl och ha mycket god kännedom om de tekniska grunderna

### Förkunskapskrav Medley (Mörbybadet):

Nybörjare – god vattenvana och kunna simma 200 meter bröstsim.

Fortsättning – känna till de tekniska grunderna för crawl samt kunna simma 25 m crawl med andning.

Avancerad – kunna simma minst 50 meter crawl med andning.

Träningsgrupp – kursen vänder sig till dig som gått en eller flera crawlkurser på fortsättnings- och avancerad nivå, och som nu vill fortsätta att utveckla din simning.