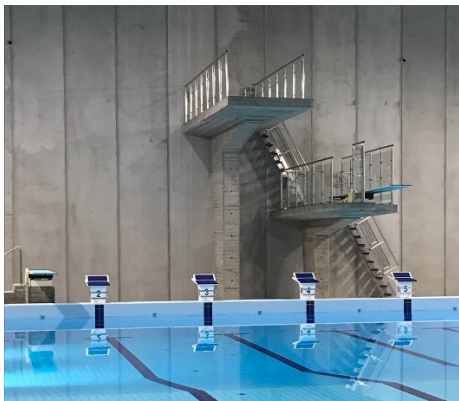


Aktivitestar i Bømlo symjehall

(Det vil bli andre opningstider i skuleferiar, dette medfører også endringar og at nokre aktivitestar utgår i skuleferiane)

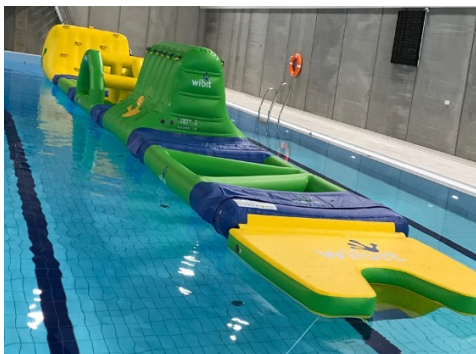
Hoppe og stupetårn

I Bømlo symjehall har me sviktbrett på 1m, sviktbrett og hoppetårn på 3m, samt hoppetårn på 5m. Når alle hoppeinstallasjonar er opne, er bassenget delt på tvers mellom djup og grunn del. Dette av omsyn til tryggleik, og for å unngå kollisjon mellom hoppande/stupande og symjande. Hoppetårnet/evt deler av hoppetårnet, er ope når det på programmet står ope for alle. Medan hinderløypa er i bassenget (oddetalshelger), vil 3m og 5m vera stengt. Deler av hoppetårnet vil også vera stengt siste time tysdag, onsdag og fredag då det denne timen vil vera 1-3 symjebanar i bassenget. Det er klare reglar i forhold til bruk av hoppetårnet, bl.a kvar ein skal gå i land etter å ha hoppa frå 1, 3 eller 5m.



Hinderløype/Wibit-bane

Me har ei oppblåsbar hinderløype som er montert på langs i 25 m bassenget. Denne er i bassenget annankvar helg (oddetalsveker) frå fredag til søndag. Hinderløypa er open for alle, men ein må kunne symje eller ha flytehjelpemidlar og følgje, dersom ein ikkje kan symja. Hinderløypa startar på grunn del og endar med sklie på djup del. I feriar og ved andre særskilte høver kan hinderløypa vera i bassenget også ved andre tidspunkt. Dette blir då publisert i forkant. Det er viktig at reglane for bruk av hinderløypa blir fylgde for at alle skal få ei god og sikker oppleving.



Symjing

Bømlo symjehall har 25m basseng med internasjonale konkurransemål som held ein temperatur på 28 grader. Me har 6 banar. Me legg til rette for symjing i banar på bestemte tidspunkt. Når det står symjing på timeplanen er alle 6 banane i bassenget.

- Tysdag kl 06.30 -08.00 og 20.00 – 21.00
- Torsdag kl 15.00 – 17.00
- Fredag kl 06.30 – 0800
- Laurdag kl 10.00 – 12-00

I tillegg blir det lagd ut 1-3 banar etter behov siste time tysdag, onsdag og fredag

- Tysdag, onsdag og fredag 1-3 banar mellom 19.00 og 20.00

Det er også mogleg å symje i opplæringsbassenget dersom ein ønskjer det. Her er det 32 grader.

Når heile hoppetårnet er ope og bassenget avdelt på tvers, blir det laga ein symjebane på tvers av bassenget. Det er ofte også ein symjebane på langs dei helgene hinderløypa er i bassenget.

Me følg prinsippet om høgresymjing. Ein kan då vera fleire i ein bane utan at det skapar problem, ein sym på høgre sida slik at dei som ønskjer kan symja forbi på venstre side. Me deler banane i mosjonsbane og hurtigsymjing, ein fordeler seg i banane etter nivå slik at det er jamnast mogleg nivå på dei som sym i same bane.



Aqua Gym

Er trening for styrke, rørsle og uthald som blir utført i grupper etter musikk med instruktør på land. Aqua Gym passar for alle aldersgrupper, og høver både om du er godt trent eller aldri har trent før. Trening i vatn er effektivt og gir god helsegevinst då det er skånsamt mot sener, ledd og skjelett. Trening i vatn gjer mogleg andre rørsler enn på land.

I Bømlo symjehall har me to faste timar med Aqua Gym på timeplanen

- Tysdag kl 20.00 til 20.45
- Torsdag kl 15.15 til 16.00

Me har ikkje påmelding til desse timane. Aqua Gym timane blir haldt i opplæringsbassenget (32 grader), og det er plass til 25 personar på kvar time. Ein må møte litt før slik at ein er klar i bassenget til timen startar. Alle skal dusje og vaske håret, evt nytte badehette, og følgje reglar i forhold til dette.



Aqua Run

Om du har mål om å koma i gang med trening, har behov for rehabilitering etter skade, eller allereie trenar mykje og har behov for variasjon og å fokusere på skadeførebygging, då er Aqua Run midt i blinken for deg! Aqua Run medfører svært liten belastning på ledd og har minimal skaderisiko. Det har samtidig stor effekt på kondisjon og oppbygging av muskulatur, og er eit svært godt alternativ og supplement til ordinær løping.

Me har Aqua Run belter som ein kan låne medan ein er i symjehallen. Badevertane vegleiar i forhold til bruk av belta og kvar i bassenget ein kan opphalda seg medan ein trenar Aqua run.

Det er ikkje satt opp faste timar for Aqua Run på timeplanen. Det vil bli sett opp organiserte Aqua Run timar i periodar. Dette blir då publisert på heimesida og Facebook sida til symjehallen.



Seniorsymjing

Me ønskjer å skapa ein arena for aktivitet og sosialt samvær for vaksne i Bømlo med fokus på aktivitet, helse, mestring og sosialt samvær. Ein kan symje i begge bassenga, alt etter kva ein ønskjer. Det er ingen definert aldersgrense på seniorsymjing. Målet er at dette er for dei som ønskjer å nytta symjehallen i saman med andre vaksne i ein roligere atmosfære enn under vanleg offentleg bading.

Me har ei lita økt med Aqua Gym på seniorsymjinga som dei som ønskjer kan delta i.

- Onsdagar kl 12.15 til 14.00



Badstu

Det er badstu i dame og i herregarderoben. Denne er forbeholdt vaksne eller barn i følgje med vaksne. Badstua er på under alle offentlege opningstider.

