

1. Ved ankomst går man inn i vestibylen på Aquarama og venter samlet der (elever og lærere)

По прибытию заходим в вестибюль в Аквараме и ждем все вместе там (ученики и учителя).

2. Man vil bli tatt i mot av svømmelærere og gitt ekstra informasjon som trenges med oversettelse.

Вас встретят преподаватели по плаванию и дадут дополнительную информацию с переводом если понадобится.

3. Elever går samlet i garderobe. Sko settes i skohylle med sokker opp i skoene (slipper skitt på garderobegulvet og slipper våte sokker).

Ученики все вместе пойдут в гардероб. Обувь ставится на полочку для обуви и носки ложатся в обувь (чтобы избежать грязи в гардеробе или мокрых носков.)

4. Elevene går videre inn i garderoben og velger et skap der de kler av seg og legger klærne i skapet (i herregarderoben er det den midterste garderoben som er svømmeundervisningen sin.)

Дальше ученики пройдут в гардероб и выберут себе шкафчик, где нужно будет раздеться и положить вещи в шкафчик (в мужском гардеробе это будет гардероб по середине который специально выделен для тех кто посещает уроки плавания.)

5. Elever dusjer nakne uten badetøy (dusjing med badetøy vil etterlate såperester i badetøyet og gi en reaksjon med klor i vannet, så elevene kan få irritert hud og begynne å klø.) Lett vask med såpe, grundig skylling av såpe. Ikke sjampo (tar en evighet å få ut), kun skylling av hår. Langt hår i hestehale (alternativ badehette). Det er egne avlukker både i garderobe (for skifting) og i dusjen (for dusjing), men dette tar erfaringsmessig litt lengre tid dersom alle ønsker å benytte dette.

Ученики принимают душ раздетыми и без купальников (принятие душа в купальниках оставляет на них остатки мыла и вступает в реакцию с хлором в воде, и из за этого у школьников может появиться раздражение кожи и зуд.) Легкое мытье с мылом, тщательное смыве мыла. Не использовать шампунь (занимает очень много времени чтобы вымыть), только ополоснуть волосы. Длинные волосы нужно заплести в хвост либо использовать шапку для купания. В раздевалке (для переодевания) и в душевой (для принятия душа) есть отдельные кабинки, но, как показывает опыт, это занимает немного больше времени, если все хотят ими воспользоваться.

6. Elevene tar på seg badetøy og kommer ut i svømmehallen der de blir tatt i mot av vårt personell (Aquarama sin). (Går ut kun hvis de fått lov av lærer.)

Ученики одевают на себя одежду для купания и выходят в зал где находятся бассейны и там их встретит персонал Акварамы. (Выходят только с разрешения учителя).

7. Elever går samlet bort til bassenget og setter seg. Etter dette begynner selve opplæringstimen.

Ученики все вместе идут к бассейну и садятся. После этого начинается обучение.