

# ÞARFAGREINING FYRIR SUNDLAUGAR

Ætlaðar fyrir almenning, sundkennslu, æfingar og keppni



Nóvember 2024

# Efnisyfirlit

<b>3</b>	Sundlaugarmannvirki á Íslandi
<b>4</b>	Húsrymisáætlun – Flokkun sundlaugarmannvirkja
<b>5</b>	Stærðir og gerðir sundlauga
<b>7</b>	Tækjabúnaður sundlaugarmannvirkja
<b>8</b>	Anddyri keppenda, þjálfara, starfsmanna
<b>9</b>	Anddyri gesta
<b>10</b>	Sölu- og kaffiaðstaða
<b>11</b>	Snyrtingar
<b>12</b>	Vinnuherbergi sundkennara/-þjálfara
<b>13</b>	Fjölnotalalur
<b>14</b>	Keppendaherbergi
<b>15</b>	Sundmannarými í keppni
<b>16</b>	Dómaraherbergi
<b>17</b>	Þjálfararými í keppni
<b>18</b>	Tækniherbergi
<b>19</b>	Áhorfendur
<b>20</b>	Þreksalur/lyftingasalur
<b>21</b>	Búningsklefi
<b>22</b>	Heitir og kaldir pottar
<b>23</b>	Nuddrými/meðferðarrými
<b>24</b>	Geymsla - tækjabúnaður
<b>25</b>	Geymsla - æfingabúnaður/kennslubúnaður
<b>26</b>	Viðaukar - gátlisti
<b>27</b>	Viðaukar - stærðir sundlauga - teikningar

# Sundlaugarmannvirki á Íslandi

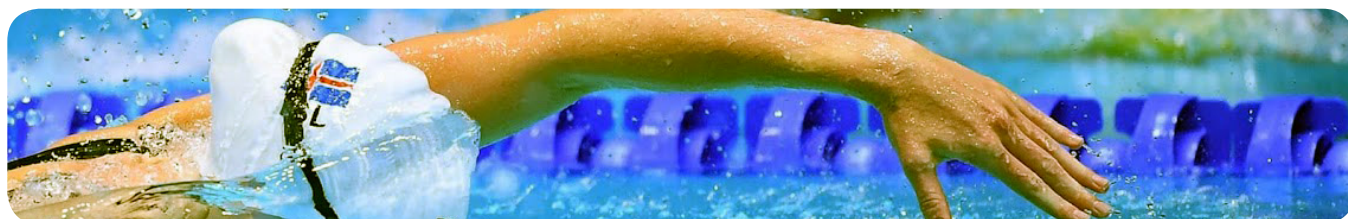
Sundsamband Íslands (SSÍ) er málsvari sundíþróttahreyfingarinnar og hefur yfirumsjón með málefnum hennar á Íslandi. Stór áhrifaþáttur í árangri íþróttamanna er gott aðgengi og góð aðstaða til æfinga og keppni. Eitt af höfuðmarkmiðum SSÍ er að tryggja nauðsynlega umgjörð og að aðgengi að sundlaugum og íþróttaaðstöðu sé til þess fallið að styrkja sundíþróttina á lands- og alþjóðavísu. SSÍ leggur höfuðáherslu á að sundíþróttamannvirki séu byggð eða endurgerð með það markmið að styðja við æfinga- og keppnisfólk, þ.e. afreksfólk í sundi. Sundlaugar eru byggðar upp fyrir alls kyns sundiðkun og vert er að benda á að sund er ein vinsælasta almenningsíþrótt Íslendinga. Í samkeppni við vinsæla almenningsíþrótt, skólasund, börn að leik í sundi og ýmsa sundleikfimi hafa sundæfingar keppnisfólks sem og innlend og erlend sundmót átt undir högg að sækja.

Í þessari húsrýmisáætlun er lögð áhersla á að sundlaugarmannvirki uppfylli keppnisþátt sundiðkunar (sjá [alþjóðlegar reglur og staðla alþjóða sundsambandsins \(World Aquatics\)](#)).

Horft til framtíðar, þá telur SSÍ að þegar ráðist er í nýbyggingar á sundlaugum, þá verði fyrsti kostur innilaug vegna veðurskilyrða til að tryggja betri nýtingu mannvirkisins. Reynslan sýnir auk þess að komið hafa upp dagar þar sem þörf er að takmarka heitavatnsnotkun landsmanna með þeim afleiðingum að sundlaugum er lokað.

SSÍ leggur ríka áherslu á að komið verði á samstarfi milli SSÍ og þeirra aðila sem koma að uppbyggingu sundlaugarmannvirkja, til að mannvirkið uppfylli kröfur um íþróttalegan hluta sundíþróttarinnar (þ.e skólasund, æfingasund og keppnissund). Þar skiptir sköpum að SSÍ komi strax að verkefninu á frumhönnunarstigi til að tryggja að mótun einstakra atriða íþróttalegs hluta sundíþróttarinnar verði ekki vanrækt.

Íþróttamannvirki eru á höndum sveitarfélaga og eitt af baráttumálum í afreksstefnu ÍSÍ um árabíl hefur verið að festa í sessi samstarf og samráð um byggingu og aðgengi afreksíþróttafólks að íþróttamannvirkjum m.a. til að tryggja samþættan ávinning af afreksstefnu ÍSÍ við aðra íþróttaiðkun í landinu.



# Húsrýmisáætlun – Flokkun sundlaugarmannvirkja

Húsrýmisáætlun fyrir sundlaugar skiptist hér í fjóra flokka:

A

B

C

D

A

## 25 m eða 50 m laugar

Sundlaugarmannvirki sem mætir kröfum fyrir sundkennslu og kröfum SSÍ um umgjörð til æfinga og alþjóðlegra sundmóta. Sundlaug í þessum flokki þurfa að uppfylla [staðla og reglugerðir](#) um mannvirki frá Alþjóða sundsambandinu (World Aquatics) og æskilegt er að sundlaugin sé innanhúss.

Æskilegt er að aðstaða fyrir sundkennslu fyrir yngra sundfólk og skólasund sé í sér kennslulaug og ekki hluti af aðal laugarkarinu. Aðallaugin þarf að vera 2-3 metrar að dýpt alla leið og með 8-10 brautum.

B

## 25 m eða 50 m laugar

Sundlaugarmannvirki sem standast og mæta kröfum fyrir sundkennslu, æfingar og sundkeppni fyrir unglunga og fullorðna. Æskilegt er að sundlaugar í þessum flokki séu 1,5-2,0 metrar að dýpt með 6-8 brautum. Æskilegt er að sundlaugin sé innanhúss.

C

## 16,66 m eða 25 m laugar

Sundlaugarmannvirki sem mætir kröfum fyrir sundkennslu og æfingar fyrir börn á grunnskólaaldri. Æskilegt er að sundlaugar í þessum flokki séu 1-1,5 metrar að dýpt með 4-6 brautum. Æskilegt er að sundlaugin sé innanhúss.

D

## 12,5 m eða 16,66 m laugar

Sundlaugarmannvirki sem ætlað er til sundkennslu yngri barna á grunnskólaaldri. Æskilegt er að sundlaugar í þessum flokki séu 0,9-1,2 metri að dýpt. Æskilegt er að sundlaugin sé innanhúss.

# Stærðir og gerðir sundlauga

## Almennt

Sundsamband Íslands mælir eindregið með að allar sundlaugar þar sem kennsla og eða keppni fara fram séu innilaugar. Það á við sundkennslu fyrir ungabörn, skólakennslu og laugar sem ætlaðar eru til æfinga og keppni afrekssundfólks.

## D

### Skólasundlaug á yngri stigum og æfingalaug yngri hópa

12,5 m / 16,66 m að lengd og 8,5 m / 10,5 m á breidd með minnsta dýpi 90 cm.

Minnsta rými til hliðar við laug: 2,5 m á langhliðum og 2,5 m við skammhliðar.

Æskileg laug er uppbyggð sundlaug (0,5 – 1 m yfir gólfhæð) og með hækkanlegum botni (dýpt frá 0,9 – 1,2 m). Hitastig 32-34°C.



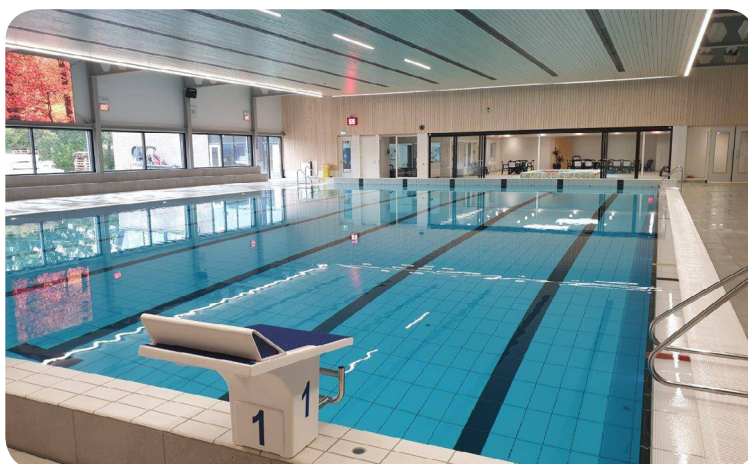
## C

### Æfingalaug yngri hópa - skólasundlaug eldri bekkja - almenningslaug

25 m á lengd og 8,5 m / 10,5 m á breidd með minnsta dýpi 90 cm. Ef startpallar eru settir við sundlaugina skal dýpi vera að minnsta kosti 1,5 m í þeim enda sem startpallar eru.

Minnsta rými til hliðar við laug: 2,5 m á langhliðum og 4 m við skammhliðar.

Æskileg laug er sundlaug sem er 25 m x 10,5 m og 1,5 m að dýpt. Hitastig 27-28°C.



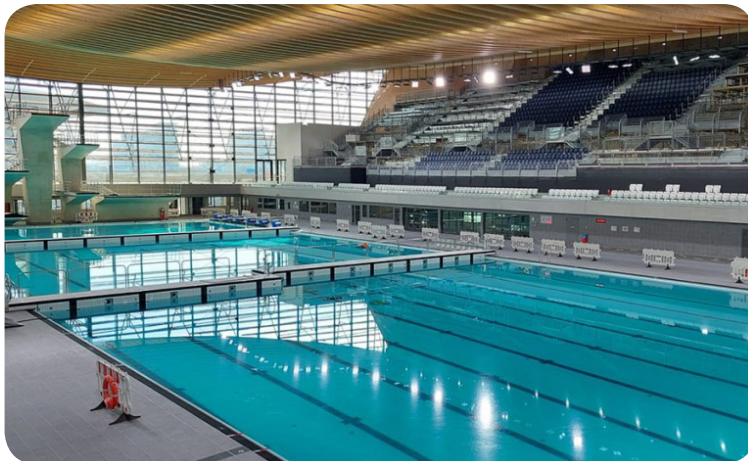
# B

## Keppnislaug innanlandsmóta - æfingalaug - skólasundlaug eldri bekkja - almenningslaug

25 m / 50 m á lengd og 15 m / 25 m á breidd með minnsta dýpi 1,5 m – 2 m.

Minnsta rými til hliðar við laug: 3 m á langhliðum og 5 m við skammhliðar. 50 m sundlaug þarf að vera hægt að skipta í tvennt með færanlegum bakka.

Æskileg laug er sundlaug sem er 50 m x 25 m og 1,8 m að dýpt með færanlegum bakka. Hitastig 27-28°C



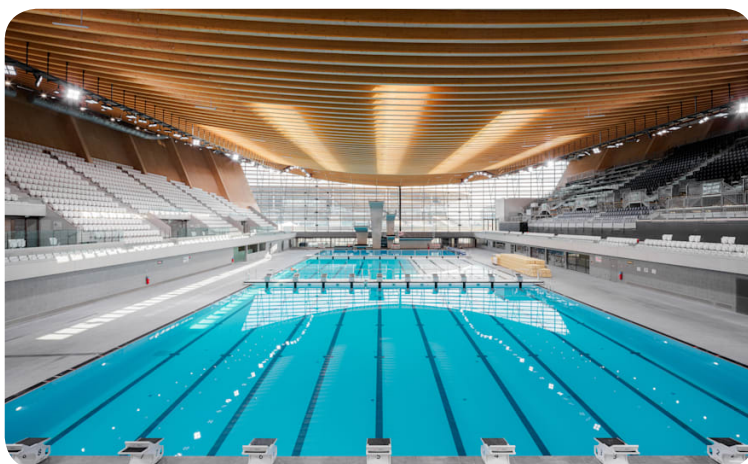
# A

## Alþjóðleg laug - æfingalaug - skólasund eldri bekkja - almenningslaug

25 m / 50 m á lengd og 21 m / 25 m á breidd með minnsta dýpi 2 m.

Minnsta rými til hliðar við laug: 3 m á langhliðum og 5 m við skammhliðar.

Æskileg laug er sundlaug sem er 50 m x 25 m og 3 m að dýpt með færanlegum bakka. Hitastig 27-28°C.



Til að uppfylla reglur til alþjóðlegrar keppni skal vera til staðar önnur sundlaug til upphitunar og niðursunds (25 m eða 50 m að lengd með minnst 4 brautum og 2 m dýpt).

# Tækjabúnaður sundlaugarmannvirkja

Mikilvægt er að tækjabúnaður í sundlaugarmannvirkjum sé viðeigandi fyrir þá starfsemi sem verður í mannvirkinu.

**Æskilegt er að eftirfarandi tækjabúnaður sé til staðar:**

**D**

## Æfinga- og keppnisbúnaður:

- a) Einfaldar línur með lágmarks ölduvara til að aðgreina brautir.
- b) Stólar fyrir starfsfólk, þjálfara og kennara.

**C**

## Æfinga- og keppnisbúnaður:

- a) Einfaldar línur með lágmarks ölduvara til að aðgreina brautir.
- b) Stólar fyrir starfsfólk, þjálfara og kennara.

**B**

## Æfinga- og keppnisbúnaður:

- a) Startpallar.
- b) Stólpur og lína vegna þjófstarts.
- c) Stólpur og snúningsflögg fyrir baksund.
- d) Einfaldar línur með lágmarks ölduvara til að aðgreina brautir.
- e) Stólar fyrir starfsfólk, þjálfara og kennara
- f) Brautarmerki (Lane marking) á botni brauta til aðgreiningar brauta (sjá [staðla Allþjóða sundsambandsins \(World Aquatics\)](#)).  
Marklína á veggjum hvernar brautar (sjá [staðla Allþjóða sundsambandsins \(World Aquatics\)](#)).

**A**

## Æfinga- og keppnisbúnaður:

Æfinga- og keppnisbúnaður skal uppfylla [staðla Allþjóða sundsambandsins \(World Aquatics\)](#).

## Anddyri keppenda, þjálfara, starfsmanna

**D**

Ekki er þörf fyrir sérstakt anddyri.

**C**

Ekki er þörf fyrir sérstakt anddyri.

**B**

Æskilegt er að aðkoma þátttakenda sundmóta sé aðskilin frá aðkomu almennings. Aðgreining getur verið tímabundin meðan sundmót eru haldin.

**A**

Aðkoma fyrir þátttakendur er aðskilin frá aðkomu almennings. Anddyri skal vera nálægt sundmannarými og búningsherbergjum. Á stórum sundmótum má gera ráð fyrir að um 500 sundmenn og fylgdarmenn séu að fara inn um þennan inngang á tiltölulega stuttum tíma.



## Anddyri gesta

**D**

Ekki er þörf fyrir sérstakt anddyri.

**C**

Ekki er þörf fyrir sérstakt anddyri.

**B**

Æskilegt er að aðkoma gesta sé aðskilin frá aðkomu keppenda. Aðgreining getur verið tímabundin meðan sundmót eru haldin. Rými til veitingasölu er æskilegt.

**A**

Aðskilið anddyri almennings á meðan sundmóti stendur.

## Sölu- og kaffiaðstaða

**D**

Ekki er þörf fyrir sérstaka sölu- eða kaffiaðstöðu.

**C**

Ekki er þörf fyrir sérstaka sölu- eða kaffiaðstöðu.

**B**

Nauðsynlegt er að hafa söluaðstöðu með eldhúsi. Þessi aðstaða þarf að vera aðskilin veitingasölu almennings. Veitingar á keppnisviðburðum þurfa að vera með meira úrval af mat og drykkjum þar sem þessir viðburðir taka oft langan tíma. Möguleiki þarf að vera á að bjóða upp á heitan mat.

**A**

Nauðsynlegt er að hafa söluaðstöðu með eldhúsi. Þessi aðstaða þarf að vera aðskilin veitingasölu almennings. Veitingar á keppnisviðburðum þurfa að vera með meira úrval af mat og drykkjum þar sem þessir viðburðir taka oft langan tíma. Möguleiki þarf að vera á að bjóða upp á heitan mat.

## Snyrtingar

**D**

Ekki er gerð krafa um fleiri salerni en talað er um í byggingareglugerð.

**C**

Ekki er gerð krafa um fleiri salerni en talað er um í byggingareglugerð.

**B**

Snyrtingar þurfa að vera á gestasvæðum, búningsklefum og nálægt keppnisstað/keppendahebergi. Mikilvægt er að snyrtingar fyrir fatlaða séu einnig á þessum svæðum.

**A**

Snyrtingar þurfa að vera á gestasvæðum, búningsklefum og nálægt keppnisstað/keppendahebergi. Mikilvægt er að snyrtingar fyrir fatlaða séu einnig á þessum svæðum.

## Vinnuherbergi sundkennara/-þjálfara

**D**

Mikilvægt er að þjálfarar/sundkennarar hafi svæði út af fyrir sig til undirbúnings og viðtala við samkennara eða foreldra. Í minni sundlaugum er þetta yfirleitt eitt rými\* og helst með yfirsýn/aðgengi yfir laug. Einnig gott skáparými þar sem hægt er að geyma minni kennslugögn og önnur gögn sem tengjast kennslunni.

**C**

Mikilvægt er að þjálfarar/sundkennarar hafi svæði út af fyrir sig til undirbúnings og viðtala við samkennara eða foreldra. Í minni sundlaugum er þetta yfirleitt eitt rými\* og helst með yfirsýn/aðgengi yfir laug. Einnig gott skáparými þar sem hægt er að geyma minni kennslugögn og önnur gögn sem tengjast kennslunni.

**B**

Mikilvægt er að þjálfarar/sundkennarar hafi svæði út af fyrir sig til undirbúnings og viðtala við samkennara eða foreldra. Í stærri sundlaugum eru þetta 1-2 rými\* og helst með yfirsýn/aðgengi yfir laug. Einnig gott skáparými þar sem hægt er að geyma minni kennslugögn og önnur gögn sem tengjast kennslunni.

**A**

Mikilvægt er að þjálfarar/sundkennarar hafi svæði út af fyrir sig til undirbúnings og viðtala við samkennara eða foreldra. Í stærri sundlaugum eru þetta 1-2 rými\*. Einnig gott skáparými þar sem hægt er að geyma minni kennslugögn og önnur gögn sem tengjast kennslunni.

\*: Minnsta stærð vinnurými er 7m<sup>2</sup> ([sjá Vinnueftirlitið](#)).

## Fjölnotasalur

**D**

Ekki er þörf fyrir keppendaerbergi í þessum sundlaugum.

**C**

Ekki er gerð krafa um fjölnotasal þó það sé æskilegt. Salurinn nýtist til landþjálfunar, félagsrýmis, fundahalda, fyrirlestra og fleira. Mikilvægt er að sundmenn eldri en 12 ára hafi afnot af svona rými. að sundmenn eldri en 12 ára hafi afnot af svona rými.

**B**

Gerð er krafa um fjölnotasal. Salurinn nýtist til landþjálfunar, félagsrýmis, fundahalda, fyrirlestra og fleira. Á meðan sundmótum stendur eru þessi rými oft notuð sem keppendaerbergi, sundmannarými og þjálfararými.

**A**

Gerð er krafa um fjölnotasal. Salurinn nýtist til landþjálfunar, félagsrýmis, fundahalda, fyrirlestra og fleira. Á meðan sundmótum stendur eru þessi rými oft notuð sem keppendaerbergi, sundmannarými og þjálfararými.

## Keppendaaherbergi

**D**

Ekki er þörf fyrir keppendaaherbergi í þessum sundlaugum.

**C**

Ekki er þörf fyrir keppendaaherbergi í þessum sundlaugum.

**B**

Keppendaaherbergi (Last call room) er á öllum stærri sundmótum. Oft eru fjölnotasalar nýttir. Þetta rými er ætlað sundmönnum sem eru við það að fara keppa í sinni sundgrein. Keppendum er raðað í stóla merktum sinni keppnisbraut. Sá sundriðill sem hefur keppni næst er næst hurð sem opnast beint út að keppnislaug, þar á eftir kemur næsti riðill. Þarna þarf að vera nægilegt pláss fyrir 2 gæslustarfsmenn og 20-30 sundmenn. Salerni þurfa að vera nálægt þessu rými.

**A**

Keppendaaherbergi (Last call room) er á öllum stærri sundmótum. Oft eru fjölnotasalar nýttir. Þetta rými er ætlað sundfólki sem eru við það að fara keppa í sinni sundgrein. Keppendum er raðað í stóla merktum sinni keppnisbraut. Sá sundriðill sem hefur keppni næst er næst hurð sem opnast beint út að keppnislaug, þar á eftir kemur næsti riðill. Þarna þarf að vera nægilegt pláss fyrir 2 starfsmenn mótsins (annar þeirra yfirleitt dómari) og 20-30 sundmenn.

Á stórum alþjóðlegum sundmótum þarf að bera kennsl á sundmenn og skoða sundfatnað og ekki er leyfilegt að fara af svæðinu eftir að því ferli er lokið nema að fara í gegnum það ferli aftur. Salerni þurfa því að vera í þessu rými.

## Sundmannarými í keppni

**D**

Ekki er þörf fyrir sundmannarými.

**C**

Ekki er þörf fyrir sundmannarými.

**B**

Svæði sem sundmenn hafa afnot af á sundmótum til upphitunar og undirbúnings. Oft fara fram meðferðir sjúkraþjálfara/nuddara þarna á meðan sundmótum stendur. Á stórum sundmótum þarf að vera pláss fyrir 100 manns á þessu svæði á sama tíma.

**A**

Stórt opið svæði sem sundmenn hafa afnot af á sundmótum til að upphitunar og undirbúnings. Oft fara fram meðferðir sjúkraþjálfara þarna á meðan sundmótum stendur. Ef markmiðið er að halda stór alþjóðleg sundmót þarf að vera pláss fyrir 250-300 manns þarna á sama tíma. Þjóðir/lið fá oft merkt liðasvæði.

## Dómaraherbergi

**D**

Ekki er þörf fyrir sérstakt dómaraherbergi.

**C**

Ekki er þörf fyrir sérstakt dómaraherbergi.

**B**

Dómarar þurfa að hafa aðstöðu til að skipta um föt og geyma verðmæti meðan á mótí stendur. Oft geta þeir nýtt búningaástöðu almennings eða búningaástöðu sundfólksins til þess.

Þess utan þarf að gera ráð fyrir aðstöðu fyrir dómarahópinn til að funda fyrir og eftir hvern mótshluta. Þessi aðstaða getur einnig nýst dómurum ef hlé verður á keppni. Aðstaðan þarf að rúma a.m.k. 20-25 manns.

Gott aðgengi þarf að vera frá aðstöðu dómara að keppnislaug.

Aðstaða dómara á að vera lokuð almenningi, þjálfurum og keppendum að minnsta kosti klukkustund áður en mótshluti hefst þar til 30 mínútum eftir að mótshluta lýkur.

**A**

Dómarar þurfa að hafa aðstöðu til að skipta um föt og geyma verðmæti meðan á mótí stendur. Oft geta þeir nýtt búningaástöðu almennings eða búningaástöðu sundfólksins til þess.

Þess utan þarf að gera ráð fyrir aðstöðu fyrir dómarahópinn til að funda fyrir og eftir hvern mótshluta. Þessi aðstaða getur einnig nýst dómurum ef hlé verður á keppni. Aðstaðan þarf að rúma a.m.k. 20-25 manns.

Gott aðgengi þarf að vera frá aðstöðu dómara að keppnislaug.

Aðstaða dómara á að vera lokuð almenningi, þjálfurum og keppendum að minnsta kosti klukkustund áður en mótshluti hefst þar til 30 mínútum eftir að mótshluta lýkur.



## Þjálfararými í keppni

**D**

Ekki er þörf fyrir þjálfararými á meðan keppni stendur í þessum sundlaugum.

**C**

Ekki er þörf fyrir þjálfararými á meðan keppni stendur í þessum sundlaugum.

**B**

Rými ætlað þjálfurum til að ræða við sundmenn eftir keppni. Ákjósanlegt er að þjálfarar hafi aðstöðu til að fara yfir keppnisgrein með sundmanni á skjá. Þessi rými þurfa eingöngu að vera tímabundið uppsett við keppni og geta verið tekin af hluta annarra svæða. Þetta rými er best staðsett hjá sundmannarými í keppnum.

**A**

Rými ætlað þjálfurum til að ræða við sundmenn eftir keppni. Ákjósanlegt er að þjálfarar hafi aðstöðu til að fara yfir keppnisgrein með sundmanni á skjá. Þessi rými þurfa eingöngu að vera tímabundið uppsett við keppni og geta verið tekin af hluta annarra svæða. Þetta rými er best staðsett hjá sundmannarými í keppnum.

## Tækniherbergi

**D**

Ekki er þörf fyrir tækniherbergi í þessum sundlaugum.

**C**

Ekki er þörf fyrir tækniherbergi í þessum sundlaugum.

**B**

Rými nálægt keppnislaug fyrir tímatökubúnað, hljóðkerfi, tölvubúnað o.fl. Þar þurfa að vera sæti fyrir 5-6 manns sem þurfa að hafa góða yfirsjón sundmóts. Hægt er að samnýta rými t.d. með sundlaugarvörðum sem þurfa þó að yfirgefa rýmið á meðan sundmóti stendur.

**A**

Rými nálægt keppnislaug fyrir tímatökubúnað, hljóðkerfi, tölvubúnað o.fl. Þar þurfa að vera sæti fyrir 5-6 manns sem þurfa að hafa góða yfirsjón sundmóts. Hægt er að samnýta rými t.d. með sundlaugarvörðum sem þurfa þó að yfirgefa rýmið á meðan sundmóti stendur.

## Áhorfendur

**D**

Ekki er þörf fyrir áhorfendastúku í þessum sundlaugum en það þarf að vera pláss fyrir gesti þegar yngstu hópar sundfélaga/skóla halda sýningar. Gera má ráð fyrir 1-2 fylgdaraðilum fyrir hvern sundmann.

**C**

Ekki er þörf fyrir áhorfendastúku í þessum sundlaugum en það þarf að vera pláss fyrir gesti þegar yngstu hópar sundfélaga/skóla halda sýningar. Gera má ráð fyrir 1-2 fylgdaraðilum fyrir hvern sundmann.

**B**

Mikilvægt er að áhorfendastúka sé til staðar fyrir áhorfendur og keppendur. Mikilvægt er að hægt sé að aðskilja stúku milli áhorfenda og keppenda/keppnissvæða. Áhorfendastúka almennings þarf að vera aðskilin keppnissvæðinu.

**A**

Mikilvægt er að áhorfendastúka sé til staðar fyrir áhorfendur og keppendur. Mikilvægt er að hægt sé að aðskilja stúku milli áhorfenda og keppenda/keppnissvæða. Áhorfendastúka almennings þarf að vera aðskilin keppnissvæðinu.

## Þreksalur/lyftingasalur

**D**

Ekki þörf á sérstökum lyftingasal.

**C**

Ekki þörf á sérstökum lyftingasal.

**B**

Sérstakur þreksalur/lyftingasalur ætlaður sundmönnum/íþróttafólki. Hönnun salar og val á tækjum þurfa að vera valin með íþróttafólk í afreksíþróttum í huga.

**A**

Sér þreksalur/lyftingasalur ætlaður sundmönnum/íþróttafólki. Hönnun salar og val á tækjum þurfa að vera valin með íþróttafólk í afreksíþróttum í huga.

## Búningsklefi

**D**

Búningsherbergi fyrir sundmenn og skólasund skulu vera aðskilin búningsherbergjum fyrir almenning að öllu leiti.

**C**

Búningsherbergi fyrir sundmenn og skólasund skulu vera aðskilin búningsherbergjum fyrir almenning að öllu leiti.

**B**

Búningsherbergi fyrir sundmenn og skólasund skulu vera aðskilin búningsherbergjum fyrir almenning að öllu leiti. Nauðsynlegt er að geta skipt búningsherbergjum upp í 3-4 hólf á kyn. Hvert hólf skal vera með a.m.k. 25 skápa/snaga, salerni og sturtur.

**A**

Búningsherbergi fyrir sundmenn og skólasund skulu vera aðskilin búningsherbergjum fyrir almenning að öllu leiti. Nauðsynlegt er að geta skipt búningsherbergjum upp í 5-6 hólf á kyn. Hvert hólf skal vera með a.m.k. 25 skápa/snaga, salerni og sturtur.

## Heitir og kaldir pottar

**D**

Ekki er gerð krafa um heita og kalda potta.

**C**

Ekki er gerð krafa um heita og kalda potta.

**B**

Heitir og kaldir (ísbað) pottar eru nauðsynlegir á laugarsvæðum og nálægt nudd/meðferðarrýmum.

**A**

Heitir og kaldir (ísbað) pottar eru nauðsynlegir á laugarsvæðum og nálægt nudd/meðferðarrýmum.

## Nuddrými/meðferðarrými

**D**

Nuddrými eru ekki nauðsynleg í litlum laugum.

**C**

Nuddrými eru ekki nauðsynleg í litlum laugum.

**B**

Æskilegt er að hafa að minnsta kosti 1-2 nudd/meðferðarrými í keppnislugum.

**A**

Æskilegt er að það sé aðstaða fyrir sjúkraþjálfara/nuddara við keppni til að veita meðferðir á sundmönnum. Þarna ætti að vera pláss fyrir nokkra meðferðarþekki.

## Geymsla - tækjabúnaður

**D**

Geymsla fyrir allan tækjabúnað sem fylgir sundlaug í flokki D, t.d. brautarlínur og stóla.

**C**

Geymsla fyrir allan tækjabúnað sem fylgir sundlaug í flokki C, t.d. brautarlínur og stóla.

**B**

Geymsla fyrir allan tækjabúnað fyrir sundmót, til dæmis snertisþjöld (touch panels), stóla fyrir keppendur og dómara, talningasþjöld, brautarlínur, flögg og fleira. Rými skal vera nálægt keppnislaug og aðgengilegt fyrir mótshaldara. Þetta rými gleymist yfirleitt því mikill búnaður tengist sundþjálfun og -mótum. Það þarf að hafa nokkrar góðar geymslur.

**A**

Geymsla fyrir allan tækjabúnað fyrir sundmót, til dæmis snertisþjöld (touch panels), stóla fyrir keppendur og dómara, talningasþjöld, brautarlínur, flögg og fleira. Rými skal vera nálægt keppnislaug og aðgengilegt fyrir mótshaldara. Þetta rými gleymist yfirleitt því mikill búnaður tengist sundþjálfun og -mótum. Það þarf að hafa nokkrar góðar geymslur.



## Geymsla – æfingabúnaður/kennslubúnaður

**D**

Geymsla fyrir kennslubúnað, t.d. sundfit, sundflár, kúta, núðlur og önnur sundáhöld sem notuð eru í kennslu. Rými verður að vera með niðurfalli. Rými verður að vera nálægt laug og aðgengilegt öllum.

**C**

Geymsla fyrir sundfólk til að geyma æfingapoka með áhöldum og kennslubúnaði, t.d. sundfit, sundflár, millifótakútar og önnur sundáhöld sem notuð eru við æfingar. Sundfólk hengir upp æfingapoka til þurrkunar. Rými verður að vera með niðurfalli. Rými verður að vera nálægt laug og aðgengilegt öllum.

**B**

Geymsla fyrir sundfólk til að geyma æfingapoka með áhöldum og kennslubúnaði, t.d. sundfit, sundflár, millifótakútar og önnur sundáhöld sem notuð eru við æfingar. Sundfólk hengir upp æfingapoka til þurrkunar. Rými verður að vera með niðurfalli. Rými verður að vera nálægt laug og aðgengilegt öllum.

**A**

Geymsla fyrir sundfólk til að geyma æfingapoka með áhöldum og kennslubúnaði, t.d. sundfit, sundflár, millifótakútar og önnur sundáhöld sem notuð eru við æfingar. Sundfólk hengir upp æfingapoka til þurrkunar. Rými verður að vera með niðurfalli. Rými verður að vera nálægt laug og aðgengilegt öllum.

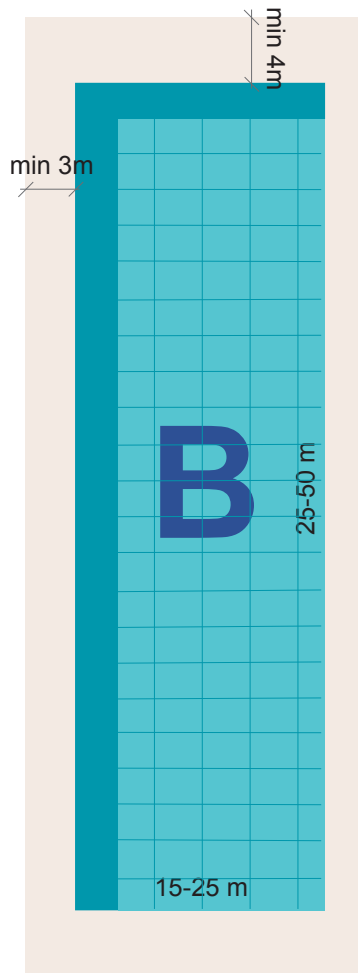
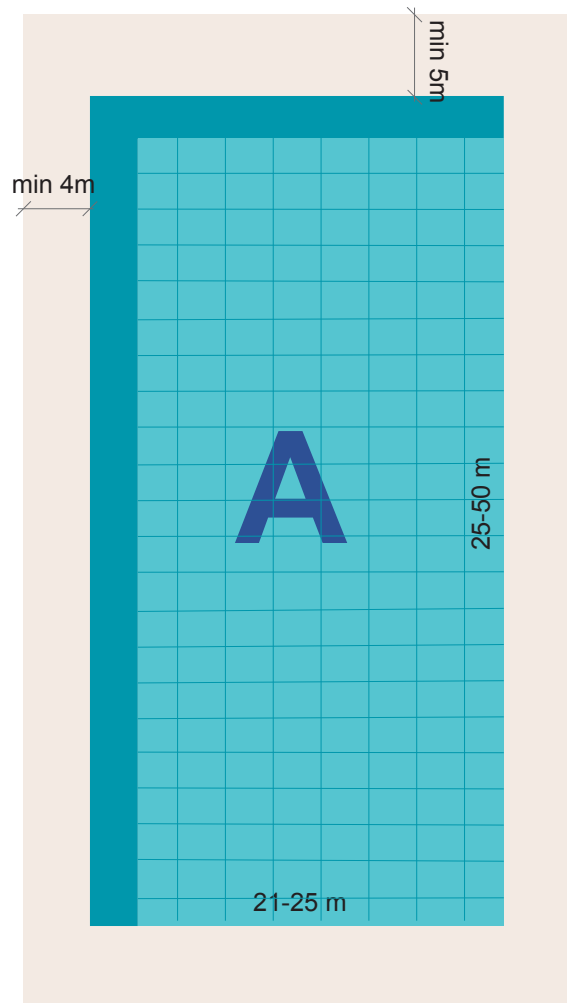
# Viðaukar

## Viðauki – Gátlisti

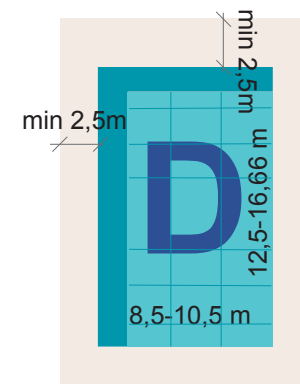
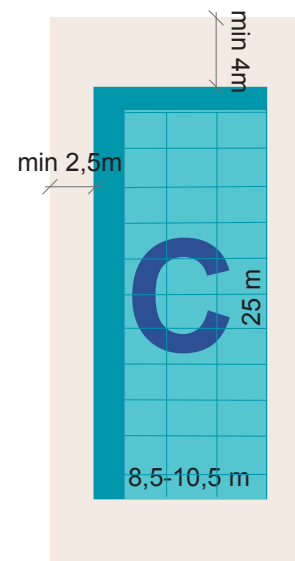
Gátlisti yfir það sem þarf fyrir hvern flokk sundlauga.

Gátlisti	A	B	C	D
Anddyri keppenda, þjálfara og starsmanna	✓	✓	✗	✗
Anddyri	✓	✓	✗	✗
Sölu- og kaffiaðstaða með eldhúsi	✓	✓	✗	✗
Snyrtingar	✓	✓	Byggingar-reglugerð	Byggingar-reglugerð
Vinnuherbergi sundkennara/þjálfara	✓	✓	✓	✓
Fjölnotasalur	✓	✓	✗	✗
Keppendaherbergi	✓	✓	✗	✗
Sundmannarými í keppni	✓	✓	✗	✗
Þjálfararými í keppni	✓	✓	✗	✗
Tækniherbergi	✓	✓	✗	✗
Áhorfendur	✓	✓	✗	✗
Þreksalur	✓	✓	✗	✗
Búningsklefi	✓	✓	✓	✓
Heitur og kaldur pottur	✓	✓	✗	✗
Nuddrými/meðferðarými	✓	✓	✗	✗
Geymsla - tækjabúnaður	✓	✓	✓	✓
Geymsla - æfingabúnaður/kennslubúnaður	✓	✓	Eingöngu kennslubúnaður	Eingöngu kennslubúnaður

# Viðauki – Stærðir sundlauga – Teikningar



- A laug uppfyllir allar kröfur World Aquatics til alþjóðlegs móts
- B laug uppfyllir allar kröfur World Aquatics/SSÍ til landsmóta
- C laug uppfyllir allar kröfur SSÍ til æfinga og kennslu
- D laug uppfyllir allar kröfur SSÍ til æfinga og kennslu yngri barna



Tegund sundlaugar	Lengd	Breidd	Fjöldi brauta	Breidd brautar	Dýpi
<b>A</b> Alþjóðleg laug - skólasundlaug - æfingalaug - almenningslaug	25m / 50m	21m / 25m	8 - 10	2,5m	2m min / 3m æskilegt
<b>B</b> Keppnslaug - skólasundlaug - æfingalaug - almenningslaug	25m / 50m	13m / 15m	6 - 8	2,5m	1m - 1,5 min / 1,50m æskilegt
<b>C</b> Skólasundlaug - æfingalaug - almenningslaug	25m	8,5m / 10,5m	4 - 5	2m	0,90m - 1,50 min / 1,50m æskilegt
<b>D</b> Skólasundlaug - æfingalaug yngri barna	12,5m / 16,66m	8,5m / 10,5m	4 - 5	2m	0,90m - 1,50 min



Íþróttamiðstöðin í Laugardal 104 Reykjavík

Sími 514-4070

Tölvupóstur [iceswim@iceswim.is](mailto:iceswim@iceswim.is)

Heimasíða: [www.iceswim.is](http://www.iceswim.is)