

Børnesvømning



Revideret maj 2010

Indholdsfortegnelse

Generelle oplysninger.....	2
Fodvorter, - hvad gør vi og hvad gør du.....	2
Hygiejne	2
Svømning	2
Badetøj.....	2
Omklædning og ordensregler i svømmehallen.....	3
Børnehold.....	3
3 - 5 årige	3
Bh.klasse - 1. klasse.....	3
2.-3. klasse	3
4.-5.-6. klasse.....	3
Børne-handicap/motorisk usikre børn	4
Talent og konkurrence.....	4
Hold for børnesvømning	4
Tilmelding.....	5
Gamle medlemmer	5
Nye medlemmer	5

Generelle oplysninger

I forbindelse med deltagelse i undervisningen i HGF Svømning gælder de samme regler som når du er i svømmehallen i den offentlige åbningstid.

Fodvorter, - hvad gør vi og hvad gør du

Fodvorter: Mange - både børn og voksne - har fodvorter. Vi behandler løbende vore gulve i omklædningsrummene (hver 14. dag), og alligevel kan du blive smittet.

Fodvorter skal under behandling. En kendt hudlæge siger: isoler vorten, tag en badestrømpe/badesandal på, men det vigtigste, du må ikke betræde vore gulve med en fod der har en fodvorte. Behandlingsmidler kan købes på apoteket.

Klor dræber fodvorter, derfor kan du ikke blive smittet omkring bassinerne.

Hygiejne

Vi kræver en grundig afvaskning inden du benytter vores bassiner. Afvaskningen skal foregå uden badetøj, og det er ikke tilladt at bære smykker i vandet.

Svømning

Alle vore regler i svømmehallen er lavet for at gavne vores svømmere og trænere, derfor håber vi, at alle vil være med at overholde dem.

Badetøj

Badetøj må ikke vaskes i maskine, blot lægges i en spand koldt vand en halv times tid. Derefter trykkes tøjet fri for vand og hænges til tørre.

Det er meget uheldigt at komme sæbe på badetøj, mange vaskemaskiner er ikke gode nok til at få sæben vasket ordentligt ud af tøjet.

Omklædning og ordensregler i svømmehallen

- Vent med at klæde om til 10 min. før dit hold starter, du kan ikke komme i vandet før din time starter alligevel. Derudover giver det også uro for holdet før dig
- Sko skal sættes i stativerne i forrummet til omklædningsrummet
- Forældrene har ansvaret for barnet i omklædningsrummet, og for at barnet kommer hjem
- Løb ikke på fliserne, de bliver hurtig glatte
- Terapibassinet er ikke for børn
- Tyggegummi er forbudt i svømmehallen
- Alle smykker o.l. skal aftages inden svømmeturen
- **Så vidt muligt ønsker vi ikke, at forældre opholder sig i undervisningsområdet, når der undervises**
- I det store bassin er der altid tilknyttet en livredder, der koncentrerer sig om sikkerheden i vandet
- Instruktøren har kun opsynet med barnet, så længe barnet opholder sig i undervisningsområdet.

Håber du får stor gælder af at gå til svømning, vi gælder os i hvert fald til at se dig i svømmehallen.

Børnehold

Spørgsmål til **alle** børnehold rettes til Lotte Strøier tlf. 2322 6391 bedst efter kl. 19.00 mandag-torsdag. Fra og med holdene 3-5 årige og opefter og for at lette undervisningen for vore instruktører, må forældrene **IKKE** opholde sig i badearealet, **når der undervises**.

På alle vores hold vil der blive undervist efter en struktureret plan. Vi uddanner løbende alle vores trænere og hjælpetrænere.

Hygiejnen er en høj prioriteret hos HGF Svømning, så fra Bh. Klasse og opefter klarer børnene selv omklædning, badning og svømmeundervisning, så dem der færdes gennem omklædningsrummene, er dem som modtager undervisning.

3 - 5 årige

Undervisningen gives enten i helsebadet uden forældre eller i det store bassin med forældre. Børnene skal kunne forstå en besked og lytte efter, da det er en fælles undervisning. Børnene vil i starten modtage vandtilvænnning, deltage i sanglege, begyndende svømmeøvelser, en del i form af leg-ligende aktiviteter, samt boldspil, dykning og naturligvis fri leg.

Bh.klasse - 1. klasse

Fortsætter vandtilvænning efter behov. Der undervises i crawl, dykning, udspring/spring, boldspil. Fri leg er der stadig plads til.

2.-3. klasse

Fortsat udvikling fra de tidligere hold. Der undervises her også i brystsvømning og vendinger. Vi stiller større krav til børnene. Niveaueet forhøjes i forhold til crawl, udspring/spring, dykning og boldspil. Legen glemmes ikke.

4.-5.-6. klasse

Niveaueet forhøjes igen, ud over de ting som der lægges vægt på ved 2.-3. klasse. Her bliver der også undervist i Medley, Butterfly og det er her nogle bliver "udtaget" til talentholdet. Vi snuser også lidt til dykning. Vi lægges vægt på fejlfinding, korrekt svømning i de forskellige stilarter, boldspil, konkurrencer m.m., samt at det er spændende og udfordrende at gå til svømning.

Børne-handicap/motorisk usikre børn

Dette er et tilbud til handicappede børn og børn som er så motorisk usikre, at de ikke kan fungere og trives på et almindeligt svømmehold. Vi har pt. ikke hold, men opretter gerne hold såfremt der måtte være behov.

Talent og konkurrence

Svømmerne på dette hold bliver udtaget af vores trænere. På holdet bliver der fokuseret på opbygning af kondition ligesom svømmestilen bliver "finpudset". Du skal være indstillet på, at yde dit bedste under træningen, og at du kan være træt efter en træningstime, der er dog også plads til leg og afslapning. De fire svømmearter der svømmes er: Butterfly, bryst, crawl og rygcrawl. Holdet deltager i forskellige stævner der finder sted i weekender, stævnerne er arrangeret af DGI. Ønsker du at deltage på dette hold, kan du rette henvendelse til Lotte Strøier tlf. 2322 6391 bedst efter kl. 19.00 mandag-torsdag.

Hold for børnesvømning

3-5 årige

12	Mandag **	17.45 – 18.30
70	Mandag *	16.15 – 17.00
71	Mandag *	17.00 – 17.45
72	Tirsdag *	15.30 – 16.15
73	Tirsdag *	16.15 – 17.00 Bemærk: ny starttid
74	Onsdag *	16.15 – 17.00
42	Torsdag **	17.15 – 18.00

* = i varmt vand ** = i stort bassin med forældre

BH.klasse – 1. klasse

11	Mandag	17.00 – 17.45
20	Tirsdag	15.30 – 16.15
30	Onsdag	16.00 – 16.45
41	Torsdag	16.30 – 17.15

2. – 3. klasse

10	Mandag	16.15 – 17.00
46	Torsdag	15.00 – 15.45
40	Torsdag	15.45 – 16.30

4. klasse og opefter

21	Tirsdag	16.15 – 17.00
32	Onsdag	17.45 – 18.30

Talent / Konkurrence

23	Tirsdag (Konkurrence / Talent)	20.00 – 20.45
27	Onsdag (Konkurrence / Talent)	16.45 – 17.45

Tilmelding

Tilmelding til den kommende sæson sker således at du går ind på vores hjemmeside www.hgfsvomning.dk, her gør du følgende:

I venstre side vælger du **Tilmelding**. I feltet Brugernavn skriver du det brugernavn som fremgår af brevet som er blevet udleveret.

Gamle medlemmer

Alle medlemmer i sæson 2009/2010 har fået udleveret et brev, hvor der står et Brugernavn. Dette skal du bruge, når du ønsker at fortsætte på samme hold eller ønsker at flytte hold. Du logger ind på siden og følger vejledningen. Når vi har registreret din indbetaling med dankort, er du optaget på holdet igen.

Som noget nyt kan du tilmelde dig det hold du har gået på i forårssæsonen eller flytte til andet hold i **perioden 14. juni til 4. juli 2010**.

Vær opmærksom på, at her gælder "først til mølle princippet". Vil du være sikker på din plads, så skal du tilmelde dig hurtigst muligt efter den 14. juni 2010.

Nye medlemmer kan først tilmelde sig fra og med den 2. august 2010.

Svømmeklubbens telefon og mail er lukket i perioden 2. juli 2010 til den 1. august 2010.

Nye medlemmer

Tilmeldingssystemet er åben for nye medlemmer fra **den 2. august 2010**. Er du ny medlem, så skal du vælge punktet **Opret profil**. Herefter følger du anvisningerne på skærmen. Din plads på holdet er først din, når vi har registreret din betaling.

Er holdet fyldt har du mulighed for at komme på venteliste. Ventelisten bliver nulstillet ved sæson slutning, det vil sige til jul og sommer.

Har du ikke mulighed for at betale med dankort, kan du rette henvendelse på tlf. 2125 3396 mandag til torsdag mellem kl. 18-20.

Se i øvrigt www.hgfsvomning.dk