

# Baby/Super baby svømning



## Indholdsfortegnelse

Baby svømning.....	3
Instruktion.....	3
Generelle oplysninger.....	3
Fodvorter, - hvad gør vi og hvad gør du .....	3
Hygiejne .....	3
Omklædning .....	3
Tynd mave og infektioner .....	4
Badetøj.....	4
Andet.....	4
Til Barnets mor .....	4
Baby svømmehold.....	4
Babysvømning.....	4
Formål med Babysvømningen: (0-3 år) .....	4
Undervisningen .....	5
Hundestejler 0-12 måneder .....	5
Tanglopper 0-1 år .....	5
Ålekabber 1-2 år .....	5
Søpindsvin 2-3 år .....	5
Hold for babysvømning.....	6
Tilmelding.....	6
Tilmelding.....	6
Gamle medlemmer .....	6
Nye medlemmer .....	7
Navn på tilmeldingen .....	7
Medlemskontingent .....	7

## Baby svømning

Baby svømning er et tilbud til børn mellem 0 og 3 år og deres forældre.

Baby svømning i HGF Svømmeklub er først og fremmest **vand-tilvænning**, det vil sige at have det trygt og dejligt i vand. Vi lærer de små babyer, der er under ½ år, at dykke, svømme under vand, de forskellige lyde m.m. De lidt større børn skal have tid til at udforske vandets muligheder på deres egne betingelser og gennem lege øvelser får de hurtigt mange færdigheder.

### HUSK

- I er jeres barns bedste instruktør. Med instruktørens vejledning og hjælp, udfører I selv øvelserne med barnet.
- I har ANSVARET for jeres barn i svømmehallen, derfor skal I hele tiden have kontakt med jeres barn.
- I skal bruge jeres SUNDE FORNUFT og lytte til jeres barn.
- I skal LEGE med jeres barn.
- I skal give jeres barn TRYGHED i vandet.

Spørgsmål til **alle** baby- og superbaby hold rettes til Britta Laursen tlf. 2283 1042 bedst efter kl. 17.00 mandag – torsdag.

### Instruktion

Alle øvelser foregår i samråd med forældrene. Vi er vejledere og ved en masse om babysvømning, men vi er ikke livreddere, derfor skal I **altid** have jeres barn under opsyn!!

Alle får personlig vejledning fordi børnene er meget forskellige. Vejledningen omfatter blandt andet forskellige måder at holde barnet på, dykning, massage i vandet og legeøvelser til den senere svømmeundervisning.

Vi er altid mindst to instruktører i vandet, og er altid parate med hjælp og vejledning.

## 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.

### Omkledning

Der er puslefaciliteter i både herre- og dame omklædningsrummene og inde i svømmehallen. Brug så lidt plads som muligt i omklædningsrummet, så der er plads til alle. Det er strengt forbudt at bruge deodorant i omklædningsrummet, så længe der er babysvømning.

## Tynd mave og infektioner

Får Jeres barn tynd mave efter svømning, så prøv at lindre det med kiks og mælk. Cola har også en gavnlig virkning på dårlig mave. Bakterier trives særdeles godt i det 34 grader varme vand, så derfor kun sunde og raske børn i vandet. Efter svømning bør barnet, uanset vejret, have hue på for at undgå mellemørbetændelse og forkølelse.

## Badetøj

Badebukser, badedragt eller blebuks (kan købes i kiosken). Der må IKKE bruges en almindelig ble!!!

Badetøj skal **ikke** vaskes i maskine, blot lægges i en spand kold 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.

## Andet

Bedsteforældre og andre pårørende er meget velkomne i svømmehallen, dog må der højst være to voksne pr. baby i vandet ad gangen.

Af andre tilbud kan HGF Hammel svømmeklub tilbyde til børn i alderen 2-4 år at gå til "Familiesvømning", som er lørdag fra kl. 10-12.

## Til Barnets mor

Er du gravid og usikker på at gå i vandet så spørg din læge eller jordemoder. Er i usikre på om jeres barn vil have glæde af at gå til svømning så spørg jeres læge eller sundhedsplejerske.

Søskende over tre år henvises til andre hold, idet vi gerne vil have den fornødne ro i bassinet. Hammel Svømmeklub har andre tilbud til børn og deres forældre, f.eks. "plask og legehold" og familiesvømning.

## Baby svømmehold

Vores baby- og børnehold er delt op i aldersgrupper. På alle vores hold vil der blive undervist efter en struktureret plan. Vi uddanner løbende alle vores trænere og hjælpetrænere.

## Babysvømning

Holdbeskrivelse, formål, undervisningens opbygning

0-12 mdr.:	Hundestejler	(max 10 deltagere - 30 min i vandet)
0-1 år:	Tanglopper	(max 12 deltagere - 45 min i vandet)
1-2 år:	Ålekvabber	(max 12 deltagere - 45 min)
2-3 år:	Søpindsvin	(max 15 deltagere - 45 min)

Spørgsmål til **alle** baby- og superbaby hold rettes til Britta Laursen tlf. 2283 1042 bedst efter kl. 17.00 mandag – torsdag.

## Formål med Babysvømningen: (0-3 år)

- Forældre og barn skal have det sjovt sammen.
- Barnets udvikling stimuleres (motorisk, socialt og mentalt).
- Barnets vandglæde bevares.
- Barnet får en naturlig respekt for vandet.
- Barnet bliver bevidst om selvlivredning

## Undervisningen

Din instruktør vil guide dig undervejs i svømmelektionen., give dig råd og vejledning med hensyn til at dykke dit barn - ligesom du vil lære forskellige greb og holdeteknikker.

Det, som undervisningen især lægger vægt på er, at der gennem leg opnås, at barnet lærer at flyde, dykke, vende sig, glide og bevæge sig generelt.

Dit barn er født med en dykkerefleks. Refleksen udløses blandt andet ved vandsprøjt i ansigt, eller når vand kommer ind i munden. Barnet holder her automatisk op med at trække vejret og undgår at få vand ned i luftrøret. Refleksen forsvinder når barnet er 4-6 måneder gammelt. Dit barn vil herefter lære sig at styre vejtrækningen viljemæssigt. Det er derfor vigtigt, at du tager dig god tid, så besøget i svømmehallen bliver præget af ro og harmoni.

Husk at din egen glæde og dit glade ansigt er barnets bedste respons!

## Hundestejler 0-12 måneder

(2 forældre må være med i vandet)

Du kan begynde når barnet vejer ca. 4 kg og når navlen er helet. Undervisningen tilpasses deltagerne og der lægges vægt på rolige omgivelser. Her læres der forskellige greb og teknikker.

Det er vigtigt at have øjenkontakt med barnet og aflæse barnets signaler under svømningen. Derudover er det vigtigt at rose barnet.

## Tanglopper 0-1 år

(2 forældre må være med i vandet)

Samme forudsætninger (helet navle) som ved Hundestejler, men på dette hold går vi lidt hurtigere frem, dog i et tempo så både forældre og børn er trygge ved det. Fokus er tilvænnning til vandet, samt opnå en vis fortrolighed med vandet. Øvelserne vil omhandle forskellige greb, forskellige former for dykning, pust i vandet, for øvelser i at gribe fat i kant og trække sig op. Balancen udfordres og barnet skaber nu selv lidt fremdrift i vandet. Sange og bevægelse skaber glæde og tryghed.

## Ålekvabber 1-2 år

(2 forældre må være med i vandet)

Deltagerne på dette hold vil være fortrolige med vand. Børnene er nu så store at de skal til at være klar over vandets egenskaber og at de selv skal arbejde for at holde sig oppe. Det skal også få respekt for vandet. Fokus vil være på at udvikle børnenes færdigheder, herunder gøre dem mere selvstændige i vandet. Øvelserne vil være tilpasset barnets alder og formåen. På holdet arbejder vi med at barnet bliver i stand til:

1. At barnet lærer at gribe i kanten, redskab eller en person
2. At barnet dykker uden at vi tæller
3. At de selv søger mod overfladen
4. At det bliver bevidst om vandets muligheder og begrænsninger
5. At det lærer at klare sig via aquaorme
6. At styrke motorikken via sanglege.

## Søpindsvin 2-3 år

Kun 1 forældre må være med i vandet. Det meste af tiden laver vi fælles aktiviteter, som sigter imod at gøre barnet så selvhjulpent som muligt i vandet. Formålet er at barnet skal have det sjovt og at udvikle fortrolighed med og respekt for vandet. Vi forsøger at gøre børnene bevidste om forskellen på at benytte opdriftsmidler og at svømme uden. Vi laver ikke svømmeundervisning, men lege hvor børnene lærer at skabe fremdrift i vandet. Vi lærer at bevæge os i vandet på mange måder.

## Hold for babysvømning

Hold	Ugedag	Tidspunkt	Holdtype
90	Mandag	17.45 – 18.30	Søpindsvin 2-3 år
91	Tirsdag	08.45 – 09.15	Hundestejler 0-12 mdr.
76	Tirsdag	09.15 – 09.45	Hundestejler 0-12 mdr.
77	Tirsdag	15.00 – 15.30	Hundestejler 0-12 mdr.
92	Onsdag	17.00 – 17.45	Ålekvabber 1-2 år
93	Onsdag	17.45 – 18.30	Ålekvabber 1-2 år
94	Onsdag	18.30 – 19.15	Søpindsvin 2-3 år
78	Torsdag	17.00 – 17.45	Søpindsvin 2-3 år
95	Fredag	17.00 – 17.45	Ålekvabber 1-2 år
96	Lørdag	08.30 – 09.15	Tanglopper 0-1 år
97	Lørdag	09.15 – 10.00	Ålekvabber 1-2 år
79	Lørdag	10.00 – 10.45	Søpindsvin 2-3 år

Ovenstående hold er i varm vandsbassin.

## Tilmelding

Svømmes sæsonen går fra august til maj.

## Tilmelding

Tilmelding til den kommende sæson sker således at du går ind på vores hjemmeside [www.hgfsvomning.dk](http://www.hgfsvomning.dk), her gør du følgende:

I venstre side vælger du **Tilmelding** og følgende billede fremkommer:

**HGF**  
HAMMEL GYMNASTIK FORENING

**TILMELDING**

Velkommen til vores tilmeldingssystem hvor du kan tilmelde dig til vores hold og arrangementer!

**Ny bruger**  
For at tilmelde dig til vores hold og arrangementer skal du først have oprettet et brugernavn og kodeord til vores tilmeldingssystem.

**Tidligere bruger**  
Har du allerede et brugernavn og kodeord kan du logge ind i boksen nedenunder.

**Ny bruger**  
Klik på knappen nedenunder for at oprette en profil

**Login**  
Brugernavn:   
Kodeord:   
  
[Glemt login?](#)

Hammel Gymnastik Forening - Svømmeafd., Thorsvej 6, 8450 Hammel, CVR: 16596728  
Klik her for at læse vores handelsbetingelser  
Her kan du betale med Dankort

Powered by GOAS - Copyright © FlexWeb.dk 2009

## Gamle medlemmer

Alle medlemmer vil ved sæson slutning få 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.

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 dato som står i brevet.

Nye medlemmer kan først tilmelde sig fra og med den 2. august 2011.

**Svømmeklubbens telefon og mail er lukket i perioden 1. juli 2011 til den 1. august 2011.**

## Nye medlemmer

Er du ny medlem, så skal du vælge punktet **Opret profil**. Herefter følgende 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.

## Navn på tilmeldingen

Vi har været nødt til at sætte alders begrænsning på vores hold, det betyder, at har man et barn som er ufødt eller ikke døbt/navngivet, og ikke vil oplyse navnet, så er man nødt til at oplyse et fiktivt navn. Man kan IKKE tilmelde faren eller moderen i stedet.

## Medlemskontingent

Kontingentet betales for hver halv sæson (efterår/ forår) ved tilmeldingen samt først i december. Kontingentsatserne er:

Babysvømning (45 min) .....	550 kr.
Babysvømning (30 min) .....	500 kr.
Børn til og med 17 år .....	400 kr.
Børn (60 min) .....	475 kr.
Voksne .....	600 kr.
Voksne (60 min) .....	625 kr.
Pensionister.....	425 kr.
Familiesvømning, børn.....	320 kr.
Familiesvømning, voksne.....	425 kr.

Ved deltagelse af samme person på to hold gives der 50% rabat på 2. kontingent / laveste kontingent.

**Se i øvrigt [www.hgfsvomning.dk](http://www.hgfsvomning.dk)**