

Hillerød Svømmeklub



Kære kommende svømmere og forældre

August 2019

Vi ønsker alle vores medlemmer hjertelig velkommen til en ny sæson i Hillerød Svømmeklub.

Alle hold starter i uge 36, søndagsholdene starter søndag den 1. september (uge 35).

Billetter.

Billetterne vil blive uddelt i forhallen den første svømmegang. Er du forhindret i at komme den første gang, vil billetten ligge klar til dig i svømmehallens reception. Familier med børn op til 7 år kan få en ekstra billet, så far eller mor kan hjælpe i omklædningsrummet.

Hvordan finder jeg mit hold?

Det er en rigtig god idé at tjekke halplanen på:

www.hils.dk – tilmelding – klik her for... – halplan

for at se, hvor dit hold skal svømme. Halplanen er delt op i "lille bassin", "25 meter bassin" og "spring bassin". Selvom du skal svømme på dybt vand, kan det godt være, at det er i det lille bassin. Øverst på bassin oversigten ses banerne 1-6, og du kan se på hold nummeret, hvilke baner dit hold skal svømme på. Der vil være hjælpere fra svømmeklubben i hallen de første par gange til at hjælpe, men det letter en hel del, hvis du selv har styr på, hvor du skal svømme. Tidligere svømmere skal være opmærksom på, at vi om tirsdagen i 25 meter bassinet har byttet rundt på banerne, så fra kl. 17 har vi kun hold på bane 5+6.

For at alle får den bedst mulige undervisning, vil vi, i løbet af sæsonen, bede jer tage højde for følgende:

Mød altid til tiden og **ikke før**. Da vi slutter et hold samtidig med at vi starter et nyt, er det vigtigt, at I først kommer ind i svømmehallen 2-3 min. før jeres svømmetid. Vi undgår hermed tumult og kan nå at afslutte et hold før vi starter et nyt.

Forældre kigge på.

Forældre må kigge på den første svømmedag i måneden **fra tilskuerpladserne ved vinduerne**. De andre svømmegange skal forældre og pårørende vente i forhallen eller udenfor svømmehallen, imens børnene svømmer. Forældre til begynder små børn i det lille bassin må følge deres børn helt ind til bassinet, for derefter at gå ud, når børnene går i vandet. Man må komme ind og hente igen, når børnene er færdige med at svømme. **Men vent med at komme ind til 1-2 min. før og efter svømmetiden.**

I starten af sæsonen er det okay at kigge på de første par gange.

Når der er forældre kigge på dage, er det vigtigt, at forældrene ikke blander sig i undervisningen, da det er vældig forstyrrende og børnene bliver ukoncentrerede og forvirret, hvis mor eller far hele tiden taler til dem. Det skaber uro på holdene og forstyrrer også de andre børn på holdet.

Omklædningsrummene.

Omkledning- og baderum er forbeholdt svømmerne. Hvis man skal hjælpe sit barn, må man gøre det diskret og tage hensyn til dem der skal ind og svømme. Imens man venter på sit barn svømmer, skal man opholde sig i forhallen eller udenfor svømmehallen, **og ikke i omklædningsrummet**, da der hele tiden er rigtig mange svømmere i omklædningen og pladsen er trang.

Det er **ikke tilladt at bruge mobil telefoner**, ipads og andre apparater der kan fotografere i omklædningsrummene og inde i svømmehallen.

Mobiler mv. må bruges i forhallen og på den lange gang.

Børn til og med 7 år må være i modsatte køns omklædningsrum. Børn fra 8 år og op må kun være i sit eget køns omklædningsrum. Har man specielt brug for at hjælpe et større barn, kan man bruge de små separate omklædningsrum.

Der må ikke løbes i omklædningen eller svømmehallen, og man må ikke skubbe hinanden. Bruserne er til at bade i og ikke til at lege i. Bruserum og sauna er kun til svømmere og altså ikke til ventende forældre. Brug skabene i omklædningsrummene til opbevaring af tøj, imens du svømmer.

Udstyr til svømning.

Det siger sig selv, at man skal have badetøj på. Vi vil meget gerne have, at børnene får et par svømmebriller, **ikke dykkermaske**. Det bliver bare så meget lettere at lære at få hovedet under vandet, når man har svømmebriller på.

Børn med langt hår skal enten have badehætte på eller have sat håret op med en elastik. Det er rigtig svært at svømme, hvis man hele tiden får hår ned i ansigtet.

En badehætte varmer tilmed lidt om hovedet, og når man er varm om hovedet kommer man ikke så let til at fryse i vandet.

Opdriftsmidler.

Vi vil så vidt muligt undgå brug af svømmebælter og badevinger. Dette er selvfølgelig ikke fordi, at vi vil drukne jeres børn, men vi benytter os af andre opdriftsmidler som f.eks. plader og slanger. Svømmebælter og badevinger hæmmer børnene i deres bevægelser og gør, at børnene får sværere ved at lære at flyde og ligge rigtigt i vandet. Derudover giver de en falsk tryghed. Børnene har jo heller ikke vinger og bælte på, hvis de falder i naboens swimmingpool. Vi har hjælpere i vandet, så vi skal nok passe rigtig godt på jeres børn og sørge for, at de får en god oplevelse.

Hjemmesiden – www.hils.dk

Hjemmesiden er et rigtig godt sted at følge med, hvad der sker i svømmeskolen. Her vil du kunne læse nyhedsbreve, og eventuelle akutte aflysninger vil også fremgå af hjemmesiden.

AquaCamp i uge 42.

Allerede nu vil vi reklamere lidt for vores AquaCamp i efterårsferien som forløber 3 dage nemlig mandag, tirsdag og onsdag. AquaCampen er for alle børn fra (6) 7-12 år og foregår fra kl. 9-15, og der er åbent for tilmelding på hjemmesiden. Man behøver ikke være medlem af svømmeklubben for at deltage. Hvis du vil vide mere om AquaCamp, er du velkommen til at kontakte os, du kan også læse lidt om det på hjemmesiden.

Svømning i uge 42.

I efterårsferien er der ikke svømning på de almindelig svømmehold. Vi har valgt at søndagsholdene svømmer den sidste søndag i efterårsferien dvs. den 20/10 da mange tager på ferie fra lørdag til lørdag. Det betyder der IKKE er svømning den 13/10, men der ER almindelig svømning den 20/10.

I weekenden 28.-29. september er der Hillerød Cup, hvor svømmehallen holder lukket. Der er altså ikke svømning søndag den 29. september hverken morgen eller eftermiddag, hvilket også er årsagen til at søndagsholdene starter allerede i uge 35.

For dem der vil langtidsplanlægge, kan vi oplyse, at vi holder stor fælles julefest i svømmeskolen lørdag den 14/12 fra 17-19, mere om det senere, men sæt allerede nu X i kalenderen. Svømmeskolen holder juleferie fra den 16. december og til og med 1. januar.

I kan i øvrigt se ferie- og aktivitetskalender på www.hils.dk/tilmelding.

Ved spørgsmål kan du altid kontakte os på hils@hils.dk eller på telefon 50560665 i dagtimerne.

Vi glæder os til at byde jer velkommen til endnu en god og lærerig sæson hos Hillerød Svømmeklub.

Med venlig hilsen
Hillerød Svømmeklub
Ulla Hobert
Tlf. 50560665
www.hils.dk