



Januar 2020

Godt nytår fra svømmeskolen.

Kære alle børn og forældre i svømmeskolen.

Så er vi i gang igen efter jul- og nytårs pause, og vi håber at alle er kommet godt i gang med 2020.

I perioden frem til vinterferien vil der stadig være fokus på crawl og rygcrawl. For de lidt ældre børn, vil der også blive undervist i brystsvømning og fly.

Swim week uge 3

I samarbejde med DGI kører vi i uge 3 en kampagne specielt rettet til voksne.

Dette er et tilbud om at komme og prøve et af vores voksenhold gratis. Det kan være et af vores crawl hold, vi har crawl hold for voksne på både begynder-, let øvede,- og øvede niveau, eller det kan være et af vores voksen motionshold, vandgymnastik hold eller aquafitness/aquajogging hold.

Kig på hjemmesiden og find det hold du har lyst til at prøve.

Tilmelding foregår via DGI hjemmeside,

<https://www.dgi.dk/svoemning/svoemning/arrangementer/swim-week> eller skriv en mail til direkte til os.

Nye hold for voksne.

Pr. 1. januar har vi netop oprettet nye hold for voksne. Det er bla. voksen begynder crawl søndag kl. 9.30-10, en god mulighed for selv at få undervisning, hvis dit barn svømmer i dette tidsrum. Vi har også oprettet flere forældre svøm selv hold, hvor I forældre har mulighed for at hoppe i baljen og svømme selv, imens jeres børn får undervisning.

Som en fisk i vandet.

Som en fisk i vandet er en svømmekampagne lave specielt i år til børn i samarbejde med Børneulykkesfonden, DGI Svømning og Speedo og med Pernille Blume som ambassadør. Vi kører temaet i vinterferien som et tilbud om ekstra træning/aktivitet til de børn som ikke skal på vinterferie.

Hillerød Svømmeklub

www.HILS.dk



Træningen vil foregå 3 dage, mandag tirsdag og onsdag mellem kl. 17-18.30. Børnene vil følge et hold på 45 min. og der vil være træning både på lavt og dybt vand og på forskellig niveau. Børnene vil få et flot diplom samt et fiskemærkehæfte med mulighed for at samle klistermærker svarende til forskellige aktiviteter.

Prisen er 150 kr. for alle 3 dage. I prisen er inkluderet indgang til svømmehallen, 45 min. sjov undervisning i vandet med de sødeste trænere og hjælpetrænere, fiskemærkehæfte med klistermærker. Man behøver ikke svømme på hold eller være medlem af svømmeklubben i forvejen.

Har du spørgsmål eller vil vide mere om svømmekampagnen, er du velkommen til at kontakte os på mail eller telefon.

Der er begrænset med pladser og tilmelding er første til mølle via "Event" på www.hils.dk/tilmelding klik herefter på linket "Klik her for...." og klik på "Event" øverst i menuen. Sidste frist for tilmelding er 3. februar.

De almindelige hold i svømmeskolen holder vinterferie i uge 7.

For søndagsholdene er der træning søndag den 16/2, men IKKE den 9/2, dvs. første søndag i vinterferien er der ikke træning. Grunden til at vi har valgt at gøre det sådan er, at mange tager på ferie fra lørdag til lørdag, så det er vores erfaring, at flest børn har mulighed for at komme til svømning den sidste weekend i vinterferien.

AquaCamps i påskeferie og sommerferien.

Igen i år tilbyder vi en lille mini AquaCamp i påskeferien fra den 6/4 – 8/4, i alt 3 dage. Der er nu åbnet for tilmelding, så skynd jer at melde til, da vi har begrænset med pladser og vores erfaring viser, at de hurtigt bliver optaget.

Tilmeldingen til AquaCamp skal foretages på www.hils.dk/tilmelding og videre ind i Event - AquaCamp i påskeferien.

Vi har ligeledes AquaCamps i sommerferien i uge 27, 31 og 32, og tilmelding til disse uger er også åben nu.

Forældre kigge på dage.

Vi har fortsat vores kigge på dage den første svømmedag i måneden. Alle andre dage skal pårørende vente udenfor svømmehallen, imens børnene svømmer.

Vi oplever desværre rigtig mange forældre, der ikke respekterer dette, hvilket er rigtig trist, da børnene mister fokus, når far eller mor sidder i hallen, dette skaber

Hillerød Svømmeklub

www.HILS.dk



også unødvendig uro på holdene, og tiden går fra svømmeundervisningen. Så kære forældre, vær nu søde at respektere denne regel og vent udenfor, mens jeres børn svømmer.

Man kan opholde sig i forhallen eller på den lange gang udenfor omklædningsrummene, hvor der vil være ekstra stole. Vær' søde at lade være med at opholde jer i omklædningsrummene, da der er begrænset med plads. Man kan også udnytte tiden og tage ud og handle, gå en tur eller tage en kop kaffe i FrederiksborgCentrets cafeteria. Vi skal nok passe godt på børnene imens.

Vi vil stadig opfordre jer til at tage i svømmehallen og træne i fritiden, så børnene bliver endnu bedre og endnu mere fortrolige med vandet.

På gensyn i hallen.

Mange venlige hilsner
Hillerød Svømmeklub
Ulla Hobert
Svømmeskoleleder
Tlf. 50 56 06 65

Mail: hils@hils.dk
www.hils.dk