

Hillerød Svømmeklub



Kære kommende svømmere og forældre

August 2021

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

Sæsonen starter den 1. september.

Billetter.

Har du svømmet på et hold i sidste sæson, skal du bruge den billet, som du allerede har. Billetterne bliver opdatere, når du tjekker dig ind den første svømmegang. Hvis du har skiftet svømmedag, skal din billet ændres hos livredderne i receptionen, ring evt. efter dem på klokken, hvis de ikke er der, når du kommer.

Billetter til nye medlemmer er desværre forsinket, så I vil blive lukket ind uden billet. Ligeså snart vi får billetterne vil de blive udleveret i forhallen.

Hvordan finder jeg mit hold?

Det er i mailen beskrevet, hvor dit hold svømmer, og hvor du skal møde.

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

Husk at vaske kroppen og skylle håret inden svømning og igen efter eventuelle toiletbesøg.

Vær klar ved bassinet 2-3 før dit hold starter. Sæt dig og vent, hvor du har fået at vide, at holdet skal møde. Ingen må gå i vandet, før trænerne har givet lov.

Fra lavt til dybt vand.

Vi har ved denne sæsons tilmelding oplevet, at en stor del af dem der sidste år svømmede i det lave bassin igen har tilmeldt sig på det lave. Det kan selvfølgelig give mening i nogle tilfælde, men rigtig ofte er børnene klar til at komme på begynder dybt vand, også selvom trænerne i sidste sæson ikke decideret har anbefalet det. Manglende anbefaling til at rykke op på dybt vand kan skyldes, at børnene ikke var så meget til træning efter vi åbnede op, eller at trænerne ikke har ville presse nogen til at flytte hold efter en lidt underlig sæson. Vi vil dog blot gøre jer som forældre opmærksom på, at i mange tilfælde vil børn helt fra 6 års alderen være klar

til at være med på begynder dybt vand, hvis blot de ikke er bange for at få hovedet under vandet. Der er masser af hjælpetrænere og plader/slanger til at hjælpe dem på det dybe.

Forældre-kigge-på dage.

Forældre må kigge på den første svømmedag i måneden **fra tilskuerpladserne ved vinduerne**. De andre svømmedage skal forældre og pårørende vente i forhallen eller udenfor svømmehallen, imens børnene svømmer. Forældre til børn på begynder små holdene i det lille bassin må følge deres børn helt ind til bassinet, for derefter at gå ud, når børnene går i vandet. De 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, så der ikke hele tiden konstant er forældre ved bassinkanten.

Når der er ”kigge-på-dage”, er det vigtigt, at forældrene ikke kontakter børnene eller blander sig i undervisningen, da det er vældig forstyrrende for både børn og trænere. Børnene bliver ukoncentrerede og forvirrede, hvis mor eller far hele tiden taler til dem, og det skaber uro på holdene og forstyrrer også de andre børn.

Omklædningsrummene.

Omkledning- og baderum er forbeholdt svømmerne. **Det er ikke tilladt at vente i omklædningsrummene imens børnene svømmer.** Hvis man skal hjælpe sit barn, må man gøre det diskret og tage hensyn til dem der skal ind og svømme. Lad være med at bruge mere tid end nødvendigt i bruserne.

Det er ikke tilladt at bruge mobiltelefoner, ipads og andre apparater der kan fotografere i omklædningsrummene og inde i svømmehallen, heller ikke på ”forældre-kigge-på-dage”.

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 alle svømmere 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.

Opdrifts- og hjælpemidler.

Vi vil så vidt muligt undgå brug af svømmebælter og badevinger, og ved behov benytter vi os af andre opdriftsmidler som f.eks. plader og slanger. Det gør det nemmere for børnene at lære at svømme. 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 hjælpetrænere 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 godt sted at følge med, hvad der sker i svømmeskolen og i klubben generelt. 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, og du kan også læse lidt om det på hjemmesiden.

Lukkedage i efteråret.

I weekenden 25.-26. september er der Hillerød Cup, hvor svømmehallen holder lukket for svømmeskolen. Der er altså ikke svømning søndag den 26. september hverken morgen eller eftermiddag.

I efterårsferien er der ikke svømning på de almindelig svømmehold. Vi holder ferie på alle hold fra den 16. oktober og til og med den 23. oktober. Dvs. søndagsholdene svømmer den sidste søndag i efterårsferien nemlig den 24. oktober.

Vi glæder os til at se jer.

Vær' opmærksom på at holde afstand og tage hensyn til hinanden, vi skal huske på, at corona stadig er iblandt os, og vi vil gøre alt hvad vi kan for undgå at blive smittekilde.

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