

# FORÆLDREHÅNDBOGEN



## Velkommen i Gjellerup Sdr. Svømning

I bydes hjertelig velkommen til Gjellerup Sdr. Svømning, som er en del af Gjellerup Sdr.

Klubben tilbyder svømmeundervisning til både børn fra 3 år og voksne. Det er vigtigt for os, at alle har mulighed for at være med.

Meget af undervisningen foregår gennem leg, fordi vi tror på, at man nemmere lærer at svømme, hvis man har det sjovt.

Når instruktørerne bruger leg som redskab i undervisningen, er det altid med et gennemtænkt formål, der er bygget op omkring målene for det enkelte hold. Der er flere grunde til at vælge en leg, frem for enkelte øvelser. Eksempelvis i legene "ståtrod" samt "haj efter guldfisk" trænes det at få hovedet under vandet, vejtrækning samt udholdenhed. Under leg kommer fokus væk fra formålet, og børnene glemmer lettere, at de var bange for at få hovedet under vand, eller de finder ud af at holde vejret under vand, samtidig med, at deres udholdenhed styrkes i forbindelse med fangelegen, hvor der løbes/svømmes i vandet.

## Praktiske ting, I som forældre skal være opmærksomme på:

### 1. Udstyr

Det anbefales at købe nogle **svømmebriller** (ikke dykkerbriller), således tilvænningen sker hurtigere. Børnene vænner sig hurtigere til klorvandet, og de har større mulighed for at orientere sig under vandet. Tætsiddende **badebukser/badedragt** kan ligeledes anbefales, da man får en større bevægelsesfrihed; desuden bliver vandmodstanden mindre, så man bruger mindre kræfter på at bevæge sig.

Et **håndklæde** til at tørre sig med, efter man har vasket sig under bruseren, så man ikke bliver kold.

Vi anbefaler **badehætte på delfiner og hajer**, hvis man har langt hår – både af hensyn til hygiejnen og for at beskytte håret. **Alle børn med langt hår skal sættes det op.**

Vi anbefaler **IKKE** brug af **svømmevinger**, men er bevidste om, at det kan være nødvendigt, hvis barnet ikke kan bunde, og vil bruge dem i det omfang, at det understøtter undervisningens formål.

### 2. ANKOMST TIL SVØMNING I HERNING SVØMMEHAL

Børnene har tidligst adgang til omklædningsrummene 15 min. før undervisningsstart. Når I ankommer til svømmehallen, skal I henvende jer til skranken og sige, at I skal til svømmeundervisning i Gjellerup Sdr. Svømning.

Omkledning foregår i rum nr. 3 (piger) og 4 (drengene).

Børn over 7 år skal klæde om i det omklædningsrum som svarer til barnets køn.

Når I kommer ind i svømmehallen, må børnene først gå i vandet, når instruktørerne beder børnene om det. Når undervisningen er slut forlades bassinet.

*Hvis børnene ønsker at svømme før og/eller efter undervisningen, skal der indløses almindelig adgangsbillet til svømmehallen ved ankomst.*

### 3. ANKOMST TIL SVØMNING PÅ GJELLEUPS SOGNS FRILUFTSBAD

Børnene har tidligst adgang til omklædningsrummene 15 min. før undervisningsstart. Når I ankommer på friluftsbadet skal I henvende jer til skranken og sige, at I skal til svømmeundervisning i Gjellerup Sdr. Svømning.

Omklædning foregår i pige- og drengomklædningen.

Børn over 7 år skal klæde om i det omklædningsrum som svarer til barnets køn.

Når I kommer ind i omklædningsrummene, råder vi til, at man bliver i omklædningsrummet/under bruseren til instruktørerne/hjælpeinstruktøren kalder på holdnavnet ind i omklædningsrummet. Derudover må børnene først gå i vandet, når instruktørerne beder børnene om det. Når undervisningen er slut forlades bassinet.

*Hvis børnene ønsker at svømme før undervisningen, skal der indløses almindelig adgangsbillet til svømmehallen ved ankomst.*

### 4. FORVENTNINGER TIL FORÆLDRE

Forældre til børn på haletudserne, frøerne, delfinerne & hajerne er meget velkommen til at overvære svømmeundervisningen fra tribunerne hvor man kan se gennem ruden fra 50 meter bassinerne og ind i undervisningsbassinerne. Af hensyn til børnene og undervisningen ønsker vi ikke forældre på bassinkanten, medmindre der er nogle særlige omstændigheder der skal tages hensyn

Forældre til børn på krabberne, søhestene & krokodillerne vil vi gerne have til at sidde i det tilstødende lokale, ved vinduet ind til hallen. Forældrene er velkommen til at overvære undervisningen gangen før klistermærkedag og på klistermærkedagen.

Har I kommentarer eller spørgsmål til undervisningen, må I meget gerne henvende jer til instruktøren efter træningen. I det tilfælde instruktøren ikke kan besvare jeres spørgsmål bedes I henvende jer til bestyrelsen.

### 5. INFORMATION

Vi informerer via e-mail samt sms, derfor er det **vigtigt**, vi har korrekte oplysninger. Er du i tvivl om, hvilke oplysninger vi har, kan du gå ind via [conventus.dk](http://conventus.dk) og se din profil. Der kan du tjekke og evt. rette eller tilføje oplysninger. Det er her vigtigt at mobilnummer står i feltet, som er beregnet til mobilnummer. Du kan også ændre adgangskode til conventus.

Vær opmærksom på, at mails fra conventus kan blive frasorteret af din e-mails spam-filter, du skal selv gå ind på din mail og krydse af, at du ønsker mails fra conventus.

### 6. OPRYKNING OG HOLDSKIFTE

Ved hver endt sæson vurderer instruktøren alle svømmerne med henblik på valg af hold til den efterfølgende sæson.

Hvis det viser sig, at dit barn af en eller anden grund ønsker at skifte hold i løbet af sæsonen, er vi behjælpelige med dette, i det omfang, der er plads på det ønskede hold. Holdskifte kan også ske på vores opfordring, hvis det viser sig, at dit barn niveaumæssigt er havnet på et uhensigtsmæssigt hold.

### 7. RYGNING

Det er strengt forbudt at ryge i Herning Svømmehal (gælder også toiletter)

## **8. FOTOGRAFERING**

Vi anvender i klubben øjebliksbilleder fra træningen på vores facebookside. I den forbindelse går vi ud fra DGI's retningslinjer for fotodeling og deler således ikke billeder uden tilladelse.

## **9. FACEBOOK OG HJEMMESIDE**

Følg os på facebook: <https://www.facebook.com/GjellerupSvømmeklub/?fref=ts>

Hjemmeside: <https://gjellerupsdr.dk/svoemning/>

## **10. KONTAKT**

Lad os høre fra dig, hvis der er noget, vi kan hjælpe med. Vi træffes på [Gjellerupsdrsvomning@gmail.com](mailto:Gjellerupsdrsvomning@gmail.com)

**Vi ønsker alle en rigtig god svømmesæson**

-Bestyrelsen i Gjellerup Sdr. Svømning