

FORÆLDREHÅNDBOGEN



Velkommen i Gjellerup Sdr. Svømning

I bydes hjertelig velkommen til Gjellerup Sdr. Svømning. Klubben tilbyder svømmeundervisning på en sjov måde for både børn og voksne. Det er vigtigt for os, at alle har mulighed for at være med.

Der er nogle praktiske ting at være opmærksom på, og dem har vi samlet her.

1. NYTTIGE TING

Det anbefales at købe nogle **svømmebriller** (ikke dykkerbriller), således at 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. (nogle børn har glæde af en våddragt, som beskytter mod kulde).

Et **håndklæde eller en badekåbe** til at tage på før og efter undervisningen anbefales.

Når man har langt hår anbefaler vi, at man bruger **badehætte**, da det er uhygiejnisk og ikke mindst hårdt for håret. En **hår-elastic** er også en rigtig god idé.

SVØMMEVINGER? – Aldrig, og det er der flere grunde til.

Man skal undgå brugen af svømmevinger til børn, da de ikke er bevidste herom. Vinger fylder nemlig det meste af armene, således at de ikke kan bruges til at skabe fremdrift, hvilket hæmmer barnets svømmeudvikling. Vinger begrænser ligeledes barnets udvikling af balancen og koordinering i vandet, hvilket er utrolig vigtigt for, at de får et veludviklet kropskendskab i vandet. Når balancen ændres pga. af vinger, får barnet en forkert stilling i vandet (lodret frem for vandret), og er dermed mere passive i vandet.

Det er korrekt, at vingerne holder barnet oppe, men det er en **falsk tryghed**. Hvis barnet har vænnet sig til at benytte vinger, som holder det oppe, kan der lettere opstå drukneulykker. Hvis barnet ved et uheld falder i vandet, er der en risiko for, at det ikke naturligt vil bevæge sig og søge op mod vandoverfladen, men passivt vente på, at blive trukket op til overfladen – hvilket ikke sker ad sig selv.

Hvad skal jeg gøre hvis mit barn allerede bruger vinger?

- Snak med jeres barn, og fortæl at det nu er tid til at svømme uden vinger.
- Snak med barnets instruktør, da han/hun vil kunne give råd for alternativer og kunne hjælpe til i undervisningen. Instruktørerne kan forskellige teknikker til, hvordan du lærer dit barn at svømme uden opdriftsmidler.
- Tag selv i svømmehallen når der er offentlig åben og leg med dit barn – uden vinger.
- Køb et par svømmebriller, så det bliver nemmere for barnet at få hovedet under vandet.
- Har jeres barn svært ved at komme af med vingerne, kan det være en fordel at benytte sig af aquaorme (de lange slanger i forskellige farver). Spørg jeres Instruktør hvis I er i tvivl.

2. ANKOMME TIL SVØMNING

Børnene må gerne vente i bruseren før undervisningen, så de ikke fryser. Instruktørerne kalder ind i omklædningsrummene når undervisningen starter.

Tal positivt til børnene og hinanden om at skulle i vandet, også hvis vejret er koldt.

3. FORVENTNINGER TIL FORÆLDRE

Det er helt i orden, at I som forældre er med til svømning. Vi har stor forståelse for, at det er rart at kunne holde øje med sit barn under undervisningen, og følge med i barnets udvikling. Vi har stor forståelse for, at alle ønsker det bedste for deres børn, og gerne vil støtte op om undervisning og give en hjælpende hånd, hvilket vi, at hensyn til børnene og undervisnings forløb, gerne vil frabede os.

Børn kan let lade sig distrahere, især hvis far eller mor sidder på kanten og kommenterer på barnets svømning. Det kan samtidig være svært for barnet at koncentrere sig om, hvad instruktøren siger, og nogle gange kan det virke distraherende på undervisningen, og kan forstyrre både de andre børn og instruktøren.

Vi ved, at I alle sidder med ved kanten for jeres barns skyld og det er kun godt. Men er I uforstående, undrende eller har I blot spørgsmål til undervisningen, må I meget gerne henvende jer til instruktøren, som så vil svare på jeres spørgsmål efter træningen. I fald instruktøren ikke kan besvare jeres spørgsmål bedes I henvende jer til bestyrelsen.

Søskende må gerne benytte hoppepuden og legepladsen.

4. KONTAKT

Vi gør brug af e-mail samt sms meddelelser og i den forbindelse er det **vigtigt** vi har korrekte oplysninger. Er du i tvivl om, hvilke oplysninger vi har, kan du gå ind via 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 i på din mail og krydse af, at du ønsker mails fra conventus.

5. OPRYKNING OG HOLDSKIFTE

Ved hver endt sæson vurderer instruktøren alle svømmerne. Denne vurdering resulterer i en anbefaling af, hvilket hold jeres barn vil få mest ud af at gå på i efterfølgende sæson.

Hvis det viser sig, at dit barn af en eller anden grund ønsker at skifte holde i løbet af sæsonen, er vi gerne 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 u hensigtsmæssigt hold.



Du har i denne sæson deltaget i undervisning på:	
Krabberne	
<input type="checkbox"/> Niveau 1	<input type="checkbox"/> Niveau 3
<input type="checkbox"/> Niveau 2	<input type="checkbox"/> Niveau 4
Vi håber at se dig igen til næste sæson, og anbefaler, at du fortsætter på:	

Dato: _____ Instruktør: _____

6. FOTOGRAFERING

Vi anvender i klubben øjeblikbilleder fra træningen på vores facebookside. I den forbindelse går vi ud fra DGIs retningslinjer for fotodeling. Hvis I ikke ønsker, at jeres barn fremgår af billeder, der vil blive lagt på svømmeklubbens facebookside, samt hjemmeside, bedes I give os besked på susannenygber@gmail.com.

7. FACEBOOK OG HJEMMESIDE

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

Hjemmeside: www.gjellerupsdr.dk/svoemning

8. SPØRGSMÅL?

Har du spørgsmål, er du altid velkommen til at spørge instruktørerne på Badet, blot det sker mellem holdene, så de ikke forstyrres i undervisningen. Du er også velkommen til at kontakte bestyrelsen ved evt. spørgsmål.

I Gjellerup Sdr. Svømning, er alle bestyrelsesmedlemmer frivillige med fuldtidsarbejde, vi besvarer mails og opkald så hurtigt som det er muligt for os og de bliver besvaret i den rækkefølge de kommer ind og vi kan ikke love, at det sker hver dag – vi gør alt hvad vi kan.

Vi ønsker alle en rigtig god svømmesæson

-Bestyrelsen i Gjellerup Svømmeklub

Susanne Nygaard Bertelsen Tlf: 51941650 Mail: susannenygber@gmail.com

Ane Mette Kjærsgaard Kristensen Tlf: 2084 0896 Mail: anemettekk@hotmail.com

Anna-Sofie Kjærsgaard Tlf: 4094 9554 Mail: anna-sofie@fambunch.dk

Iris Gadegaard Tlf: 2243 2846 Mail: ttm116656@mail.jubii.dk

Maria Louise Munk Schmidt