

# Velkommen i HOIF's svømmeklub



## Indholdsfortegnelse

Indholdsfortegnelse .....	2
Velkommen i HOIF's svømmeklub .....	3
Kontaktoplysninger .....	3
Tilmelding til svømning .....	3
Vandhalla .....	3
Specielt for børnesvømning .....	4
Badebukser .....	4
Specielle behov .....	4
Svømmebriller .....	4
Badehætter .....	4
Svømmebælter og redskaber .....	4
Diverse .....	5
Hvor skal jeg opholde mig, mens mit barn svømmer? .....	5
Dette kan du forvente af svømmeklubben .....	5
Værd at vide inden du starter til svømning .....	5
Afvaskning/hygijne .....	5
Hvornår skal dit barn selv klæde om .....	6
Vigtigste sikkerhedsregler .....	6
Fotografering .....	7
Adgang til svømmehallen/armbånd .....	7
Spørgsmål .....	7

## Velkommen i HOIF's svømmeklub

Svømmeudvalget, instruktører, hjælpeinstruktører og livreddere byder dig og/eller dit barn hjertelig velkommen som medlem i HOIF's svømmeklub. Vi håber, at du/I får en masse gode oplevelser i Vandhalla.

I bedes læse denne folder inden opstart på holdet, da det kan være med til at give jer en god sæson og en bedre forståelse for miljøet i svømmehallen.

Vi har et bredt udvalg af vandaktiviteter for alle, og vore motiverede svømmeinstruktører glæder sig til at give dig en god oplevelse og træning i vandet.

Vi bestræber os på at tilbyde hold for enhver smag og alder. I øjeblikket er følgende hold tilgængelige:

- Babysvømning
- Plask og Leg
- Svømmeskole
- Aftensvømning
- Morgensvømning
- Ældresvømning
- Aquafitness
- Begyndersvømning for voksne
- Familiesvømning

## Kontaktoplysninger

Formand Kim Slot tlf. 20770606

Medlemmer af svømmeudvalget:

Gunhild Storeide	tlf. 24787686
Birte Gerber	tlf. 23250213
Ulla Schartau	tlf. 30242960
Eva Carlslund	tlf. 28358889

## Tilmelding til svømning

Tilmelding til svømmeholdene foregår på HOIF's hjemmeside:

<http://www.hoif.dk/>

Her kan holdbeskrivelser m.m. også kan læses. Husk når du melder dit barn til svømning, at det er barnets navn der skal benyttes.

## Vandhalla

Der er i svømmehallen et stort 25 meter bassin (475 m<sup>3</sup>) med 4 baner. I den ene ende kan du dykke til en vanddybde på 1,8 m.

Bruger du kørestol, kan du hoppe i vandet fra kanten via en såkaldt grav eller ubesværet køre ned i vandet i badestol via en bred velintegreret rampe.

Der er ligeledes et varmtvandsbassin (210 m<sup>3</sup>) med ca. 34 grader varmt vand og en unik hævesænkebund, som blandt andet benyttes af holdene "Babysvømning", "Plask og Leg", "Svømmeskole" og "Ældremotion".

Udenfor Vandhalla er der en stor parkeringsplads foran hovedindgangen til Egmont Højskolen.

## Specielt for børnesvømning

### Badebukser

Venligst bemærk at ifølge Vandhallas regler, så skal alle børn til og med 5 år, bruge badebukser af mærket Happy Nappy. Badebukserne fås i mange farver og størrelser og koster 100 kr. Bukserne kan købes i Vandhalla i den offentligt åbningstid eller ved henvendelse på Egmont Højskolen kontor hverdage mellem 8 og 16 (fredag til kl. 15). Der findes også Happy Nappy badedragter, hvis der er nogle som ønsker det.

### Specielle behov

Vi opfordrer forældre til at fortælle instruktøren, hvis dit barn har specielle behov, eller en sygdom, som kan kræve akut medicin. Herved vil instruktøren nemmere kunne imødekomme og hjælpe barnet, og dermed give det nogle gode oplevelser i svømmehallen.

### Svømmebriller

Det kan fremme barnets indlæring at bruge et par svømmebriller. Brillerne skal I selv have med hjemmefra. Ved brug af svømmebriller har barnet nemmere ved at orientere sig i vandet, lære at svømme, springe og dykke. Vi anbefaler dog at barnet også lærer at dykke med åbne øjne uden svømmebriller, så man ligeledes er fortrolig med dette. Hvis børn ønsker at bruge svømmebriller (hvilket ikke er et krav), så skal det være den slags som kun dækker øjnene, så næsen er fri.

### Badehætter

Har du langt hår, er det en fordel at bruge badehætte, eller sørge for at sætte håret op.

### Svømmebælter og redskaber

I Vandhalla findes der en række forskellige redskaber, bæltter og svømmevinger. Den enkelte instruktør afgør hvilke redskaber, der skal bruges i undervisningen. Efter undervisningen deltager alle i at lægge redskaberne på plads.

## Diverse

Ingen tyggegummi i svømmehallen. Råb ikke i svømmehallen.

## Hvor skal jeg opholde mig, mens mit barn svømmer?

Hvis der er tilskuere til Plask og Leg eller Svømmeskolen (forældre, bedsteforældre og søskende) bedes de venligst opholde sig i svømmehallens forhal.

De første gange et barn deltager i Plask og Leg eller Svømmeskolen er det selvfølgelig i orden at forældrene følger dem ind, men efter det bedes forældrene opholde sig i forhallen, så undervisningen ikke forstyrres.

## Dette kan du forvente af svømmeklubben

Glade, motiverede, uddannede og interesserede instruktører og hjælpeinstruktører, der alle brænder for svømning samt at lære fra sig.

Instruktører og hjælpeinstruktører som arbejder på, at børnene skal føle sig trygge i vandet via leg og tryghedsøvelser.

Planlagt undervisning, samt en stræben efter at skabe faste trygge rammer for både børn og voksne.

Vi forsøger at udvikle på vores svømmetilbud til både børn og voksne hver sæson, så det tilpasses til de ønsker og behov, som vi kan se er relevante.

## Værd at vide inden du starter til svømning

Adgang til svømmebadet må kun ske gennem baderum.

## Afvaskning/hygiejne

Inden man hopper i svømmebassinet, afvasker man sig grundigt uden badetøj og med sæbe. Undladelse heraf medfører bortvisning.

Skyl håret eller brug badehætte.

Efter toiletbesøg vasker man sig naturligvis på ny. Svømmere med åbne sår og smitsomme sygdomme har ingen adgang til bassinet.

Se også skiltene i bruserummet i Vandhalla vedr. vask inden svømning.

Disse enkle regler er med til, at vi har helt rent vand i Vandhalla. .

## Hvornår skal dit barn selv klæde om

Når dit barn er startet i skole, så skal det klæde om i omklædningsrum, der passer med barnets køn. Vi beder jer af etiske grunde både over for børn og voksne at overholde reglerne om omklædning, så drenge er i herreomklædning og piger i dameomklædning. Vi opfordrer til at øve omklædning, aflåsning af skabe etc. med dit barn, når han/hun er førskolebarn i børnehaven.

## Vigtigste sikkerhedsregler

Svømmere færdes altid på eget ansvar, også selvom der er en livredder til stede i svømmehallen.

Ingen svømmere må ikke gå i vandet, før instruktøren/livredderen har givet lov. Dette gælder børn såvel som voksne.

Man må ikke løbe i svømmehallen, gulvet kan være glat.

Der må ikke springes på hovedet i det lille bassin eller i den lave ende af det store bassin.

Man må ikke skubbe andre i vandet.

Læs og følg svømmehallens ordensregler, og følg anvisningerne på skiltene i Vandhalla

Bemærk også Vandhalla's egne sikkerhedsregler:

- Der er livredder til stede i svømmehallen, men man færdes i svømmehallen på eget ansvar.
- Læs og følg svømmehallens ordensregler, som findes i svømmehallen.
- Følg anvisningerne på skiltene.
- Vi anbefaler at du **ikke** springer på hovedet i vandet, nogen steder i bassinet.
- Hold børn under opsyn (forældre ansvar).
- Børn under 10 år har kun adgang ifølge med voksne.
- Vi anbefaler, at børn og andre som ikke kan svømme, bruger svømmevinger og/eller bælte, og at børn er under konstant opsyn af en voksen.
- Man må ikke løbe i svømmehallen.
- Vi anbefaler, at epileptikere og badende med dårligt hjerte skal være under konstant opsyn af en hjælper.

- Der må kun køre én person i rutsjebanen ad gangen, medmindre en person har brug for hjælp.
- Livreddernes tilstedeværelse er af forebyggende karakter, og de skal yde en kvalificeret førstehjælp, hvis uheldet er ude.

## Fotografering

Det er ikke tilladt at tage billeder med mobiltelefon, kamera eller lign. i omklædningsrum/toiletter. Hvis der skal tages billeder i svømmehallen, skal de involverede personer give deres samtykke.

## Adgang til svømmehallen/armbånd

Armbånd skal medbringes hver gang du skal til svømning. Armbåndet bruges til at låse dit skab i omklædningsrummet, og åbner dørene ind til svømmehallen og varmtvandsbassinet.

Børneholdene får ikke udleveret armbånd, men instruktørerne sørger for at der hænger et fælles armbånd ved indgangen til svømmehallen, som alle bruger til at få adgang til svømmehallen.

Svømmere har adgang til omklædningsrummet ca. 30 min. før holdet starter, men kan kun komme ind i selve svømmehallen ca. 5 min. før undervisningen går i gang.

Hvis du har glemt hvilket nummer dit skab har, så kan du sætte dit armbånd op til læseren på væggen, som så viser dit skabsnummer.

Henvend dig til instruktøren, hvis du har mistet dit armbånd. Efter hver sæson samles armbåndene sammen af instruktøren, og bliver derefter leveret tilbage til Egmont Højskolen. Hvis du ikke har nået at aflevere dit armbånd, så kan det lægges i HOIF's postkasse, som står i gangen ned til omklædningsrummene. Armbåndene er dyre, så det er vigtigt at Egmont Højskolen får dem retur efter holdafslutning.

## Spørgsmål

Vi ønsker en åben dialog med medlemmer og forældre, hvorfor vi beder jer om at henvende jer til os, hvis I har tvivlspørgsmål.

I første omgang kan man tage kontakt til instruktøren på det pågældende hold, som herefter kan vurdere om spørgsmålet kan besvares på stedet, eller om svømmeudvalget skal kontaktes for svar.

Du er også altid velkommen til at skrive til formanden for svømmeklubben, eller henvende dig til en i svømmeudvalget, hvis du har gode idéer, konstruktiv kritik, brug for dialog eller oplysninger.