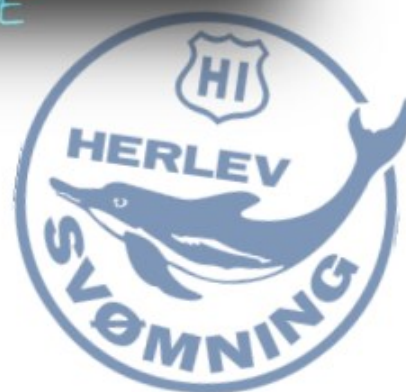


# VELKOMMEN TIL HERLEV SVØMNING

Ungdomshold  
Voksen Vandtilværing  
Svømmefærdigheder  
Konkurrencehold Boblehold  
BØRN Tunlingehold  
AquaFloatFitt HERLEV  
Masters AquaSpinFitt  
**Svømmeskole**  
AquaCrossFitt Sjøv VoksenBarn Babysvøm  
Vandaktivitet  
AquaFun SVØMMING Motionshold  
SkillsFittFun  
AquaFitness VOKSNE



## Undervisningskoncept i svømmeskolen

I Herlev Svømning arbejder vi fra Svømmeskolekonceptet 'Min svømmebog', som bruges på alle vores svømmeskolehold. Vi har valgt et samarbejde med DGI om svømmeskolekonceptet, fordi det passer godt til de mål, vi har med vores undervisning i Herlev svømning: at alle børn lærer at svømme og være trygge i vand. Samtidig lægger vi stor vægt på, at børn lærer at svømme korrekt allerede fra starten, hvilket konceptet, der tager udgangspunkt i de grundlæggende færdigheder, giver optimale muligheder for.

Alle børn på svømmeskole 1-2-3 og 4 får deres personlige svømmebog: "Min Svømmebog". Bogen bruges til at synliggøre børnenes udvikling af deres svømmefærdigheder og er baseret på et system, hvor børnene på fire planlagte mærkedage i løbet af sæsonen får mulighed for at få det klistermærke, der hører til hver svømmeprøve. Derudover er der også sjove opgaver i svømmebogen, bogen giver god mulighed for at tale om forskellige situationer, man kan opleve ved og i vandet og den giver jer som forældre en rigtig god mulighed for at følge børnenes udvikling. Mærkedage fremgår af vores aktivitetskalender. Hvis man ikke kan deltage på en mærkedag, vil der være mulighed for at tage mærket på den følgende mærkedag eller på en af vores to opsamlingsdage. Datoer for mærkedage fremgår af kalenderen på hjemmesiden.

Man får kun en bog udleveret, så det følger barnet i hele forløbet. Mister man sin bog, kan man købe en ny for 90 kr.

En anden stor del af undervisningen i vores svømmeskole udgøres af målene i vores Delfinprøver. Udgangspunktet for Delfinprøverne er ligeledes arbejdet med de grundlæggende færdigheder, men da Delfinprøverne markerer afslutningen på sæsonen, har de størst fokus på bevægelsen – altså at børnene i løbet af sæsonen er blevet i stand til at bevæge sig fremad i vandet.

Delfinprøverne uddeles hvert år i maj måned



## Omklædning i Herlev badet

Du kan gå til omklædning 15 min. før dit hold starter.

Omklædning foregår efter følgende vejledning:

- **Fædre klæder om i drengomklædningen og færdes ikke i pigeomklædningen.** Skal far og datter klæde om samtidigt kan piger under 7 år klæde om i herreomklædningen, men ellers sker omklædning separat.
- **Mødre klæder om i pigeomklædningen og færdes ikke i drengomklædningen.** Skal mor og søn klæde om samtidigt kan drenge under 7 år klæde om i dameomklædningen, men ellers sker omklædning separat.
- **Forældre benytter kun badefaciliteterne, når de selv skal deltage i svømmeundervisningen.** Omklædningsfaciliteterne må altså ikke benyttes, hvis man ikke er betalende medlem og dermed ikke skal deltage i svømmeundervisningen.
- **Afvaskning i bruseren sker uden badetøj og med brug af sæbe.** Også når man har været på toilettet, og skal i bassinet igen.
- **Færden i barfodsområder foregår uden sko eller med indendørs fodtøj.**

Der er skabe i omklædningen, som kan låses ved brug af 20 kr. Skabene tilhører kommunen og ikke svømmeklubben. Vi har ikke en master nøgler og kan ikke hjælpe med at komme ind i aflåste skabene.

Både i omklædningsrummene og i svømmehallen, vil vi i øvrigt meget gerne opfordre til at rydde op efter sig selv, benytte skraldespande til affald, gå i stedet for at løbe og undgå råb og skrig, for så er det meget sjovere for os alle sammen at være i svømmehallen.

## Fotografering

Vi er klar over at det er fristende at fotografere barnets første gang i vandet, de gode oplevelser og skønne smil, men vi gør opmærksom på, at **fotografering ikke er tilladt** hverken i svømmehal eller omklædningsrum.

I kan kontakte klubben og lave en særlige aftale, men ellers henstiller vi til ingen fotografering.

Når vi som klub fotograferer, sker det altid efter aftale med jer som forældre og vi indhenter altid fototilladelse.



## Omklædning i Hjortespring badet

Du kan gå til omklædning 15 min. før dit hold starter.

Omklædning foregår efter følgende vejledning:

- **Fædre klæder om i drengomklædningen og færdes ikke i pigeomklædningen.** Skal far og datter klæde om samtidigt kan piger under 7 år klæde om i herreomklædningen, men ellers sker omklædning separat.
- **Mødre klæder om i pigeomklædningen og færdes ikke i drengomklædningen.** Skal mor og søn klæde om samtidigt kan drenge under 7 år klæde om i dameomklædningen, men ellers sker omklædning separat.
- **Forældre benytter kun badefaciliteterne, når de selv skal deltage i svømmeundervisningen.** Omklædningsfaciliteterne må altså ikke benyttes, hvis man ikke er betalende medlem og dermed ikke skal deltage i svømmeundervisningen.
- **Afvaskning i bruseren sker uden badetøj og med brug af sæbe.** Også når man har været på toilettet, og skal i bassinet igen.
- **Færden i barfodsområder foregår uden sko eller med indendørs fodtøj.**

Både i omklædningsrummene og i svømmehallen, vil vi i øvrigt meget gerne opfordre til at rydde op efter sig selv, benytte skraldespande til affald, gå i stedet for at løbe og undgå råb og skrig, for så er det meget sjovere for os alle sammen at være i svømmehallen.

Følg i øvrigt altid personalets anvisninger.

## Armbånd

Som medlem med undervisning i Hjortespring badet skal du have lavet et armbånd. Det er Herlev Idrætscenter/ badet, der står for dette, så du henvender dig i receptionen i badet inden eller til første undervisning – medbring sygesikring og 50 kr. til depositum.

Alle vores medlemmer får udleveret sorte armbånd. Dermed kan badet se at du er medlem i svømmeklubben. Det betyder også, at hvis du har købt tillægsbillet for at kunne svømme i de øvrige bassiner efter din undervisning, så skal du huske at skifte armbånd.

**Det sorte armbånd giver kun adgang til det bassin du har undervisning i og i undervisningstiden.**

Vi beder jer alle om at respektere ovenstående – uanset at det er fristende at dyppe tæerne i de varme bassiner, så er det ikke tilladt uden tillægsbillet, heller ikke blot i 2 min.

## Ophold på bassinkanten

I forbindelse med vores undervisning på vores børnehold ved vi godt, at rigtig mange forældre meget gerne vil være tæt på deres barn/ børn i undervisningssituationen.

Vi har erfaring med at børnene oftest kan meget mere selv, hvis mor/ far ikke lige er ved siden af og vi oplever desuden ofte, at børnene søger mor/ far i stedet for træneren fordi de gerne vil vise nye øvelser mm.

Så af hensyn til børnenes koncentration i indlæringsituationen, samt af pladsmæssige årsager, henstiller vi til at forældre **ikke** opholder sig på bassinkanten, når der er undervisning. Det vil vi meget gerne have at I alle respekterer.

Selvfølgelig kan I følge børnene ind og aflevere dem til deres træner, men derefter vil vi gerne have, at I går igen, så vi har børnenes fulde opmærksomhed.

Der vil være mulighed for at følge barnet/børnene på kanten den første uge, men herefter henviser vi til:

- At forældre i **Herlevbadet** opholder sig uden for svømmehallen eller på balkonen.
- At forældre i **Hjortespringbadet** opholder sig i fællesarealet på 1.sal eller på bænken modsat undervisningen.

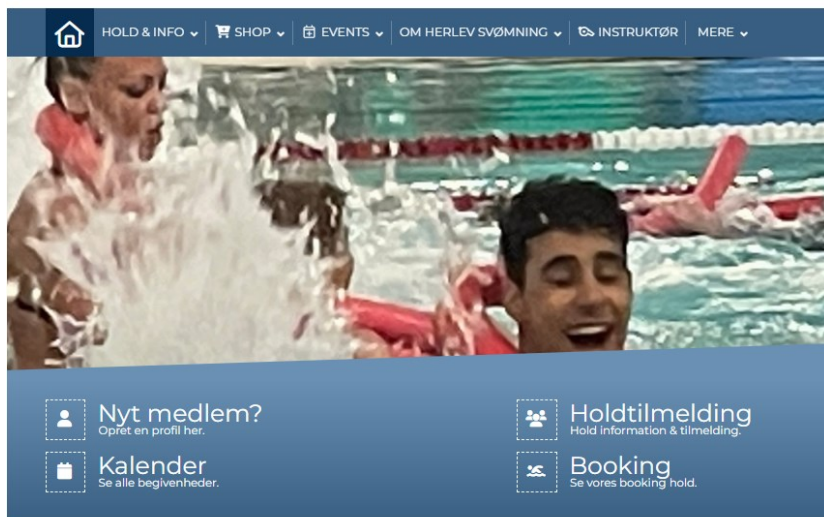
## Nyhedsbreve

Som forening prøver vi at begrænse mailinformationen til vores medlemmer, men vi udsender mails i forbindelse med nye tiltag i Herlev svømning, aktiviteter og information om svømmeundervisningen. Herudover Kan I opleve at få et nyhedsbrev fra os. Det håber vi, at I tager godt imod.

**FØLG OS PÅ FACEBOOK:  
Herlev svømning @herlevswimteam**

## Ferie, helligdage og lukkeuger

Vi henviser til kalenderen på klubbens hjemmeside som løbende opdateres med sidste nyt



## Aflysning

Vi synes på ingen måde om at aflyse undervisningen, men indimellem er det desværre nødvendigt. Oftest skyldes det driftsmæssige forstyrrelser (uheld i vandet, nedbrud på varmforsyningen o. lign), men vi har også situationer, hvor en træner bliver akut syg og det ikke er muligt at finde afløser og vi gennemfører aldrig undervisningen uden en ansvarlig træner på holdene.

Hvis vi, af den ene eller anden årsag, er nødt til at aflyse undervisning, sker det pr. mail og/eller sms. **Så derfor er det vigtigt at telefonnummer og mailadresse på jeres profil/svømmer er de korrekte.**

I skal selv ændre jeres oplysninger på profilen/ sørge for at de er opdaterede via vores hjemmeside.

Tjek også meget gerne indstillingen på jeres spamfilter. Vi ved, at der er risiko for at vores mails havner der, bl.a. fordi vi ofte sender mails ud til større grupper.

## Hjælp til arrangementer

Herlev svømning er en forening baseret på frivilligt arbejde. Når vi holder arrangementer i svømmeskolen, efterlyser vi ofte hjælp til forskellige opgaver og generelt oplever vi, at I som forældre er rigtig gode til at byde ind på opgaverne. Vi er glade for alle de hænder, der byder ind på opgaver – store som små. Vi sætter stor pris på jeres bidrag til foreningslivet og at I vil være med til at give svømmerne nogle gode oplevelser.

## Rent vand i svømmehallen

I Herlev svømning har vi et godt samarbejde med Herlev Idræts Center, der står for driften af svømmehallerne.

De er kommet nye regler for svømmehalsdrift, hvilket betyder, at kloren i vandet skal sænkes fra 1 % til 0,5 %. Derfor har Herlev Idrætscenter bedt os informere om og hjælpe med at overholde kravet til afvaskning inden benyttelse af bassinerne. Hvis ikke hygiejnen overholdes, kommer bassinerne til at lukke ned pga. for høje bakterieværdier, hvilket i sidste ende betyder aflysning af undervisningen. Det vil vi helt sikkert helst undgå, hvorfor Herlev Svømning kraftigt skal henstille til, at svømmere foretager afvaskning uden badetøj, inden de hopper i bassinerne.

Reglerne gælder for både Herlev Badet og Hjortespring badet. På forhånd tak for hjælpen! I kan læse mere i folderen "Rent vand er vi fælles om" eller på [herlev.dk/godhygiejne](http://herlev.dk/godhygiejne).



### INDEN DU GÅR IND I HJORTESPRINGBADET

Skal du altid:

- Vaske hele kroppen og håret med sæbe – og skylle sæben ud igen
- Lade dit badetøj ligge på bænken eller hænge på knagerne, mens du vasker dig
- Benytte badetøj, som er helt rent – du må ikke have undertøj på, heller ikke under badetøjet



### NYE KRAV TIL KVALITETEN AF BASSINVAND I 2017

Alle svømmehaller i Danmark skal følge nye krav for bassinvand. Målet er at minimere mængden af den usunde klor, som holder vandet fri for bakterier og urenheder.

Badegæster, som ikke vasker sig grundigt, tager bakterier og urenheder med i bassinerne. Derfor er god hygiejne så vigtigt.

1 ikke-vasket gæst forurener bassinvandet som 25 gæster, der har vasket sig grundigt.

Vi holder bedst og nemmest vandet rent, når vi er fælles om det.

LÆS MERE PÅ [HERLEV.DK/GODHYGIEJNE](http://HERLEV.DK/GODHYGIEJNE)



Herlev Idrætscenter • Seestensvej 29 • 3730 Herlev • 4652 5625 • [info@herlev.dk](mailto:info@herlev.dk) • [herlev.dk](http://herlev.dk)