

# VELKOMMEN TIL HERLEV SVØMNING Baby- og Tumlingehold



**INFORMATIONSFOLDER MED DE VIGTIGSTE FORHOLD OMKRING  
BABY- OG TUMLINGEHOLD I HERLEV SVØMNING**

## Hold og faciliteter

Hjortespringsbadet byder på et terapibassin med 35 grader varmt vand og rolige omgivelser.

Der er baby-omklædningsfaciliteter i både dame- og herreomklædning, samt et omklædningsrum inde i selve svømmehallen.

Vi tilbyder hold til børn fra 2-6 måneder og op til 5 år i terapibassinet. For de yngste kaldes holdene for babyhold og for de 2-5 årige kalder vi holdene for Tumlingehold. Der er max. 9 babyer/ 8 Tumlinger pr. hold.

På [www.herlevswim.dk](http://www.herlevswim.dk) kan du se holdbeskrivelser for Baby- og Tumlingehold.

## Hvad skal jeg have med til babysvømning?

I hjortespringsbadet kan man låne autostole og klapvogne, som kan medbringes helt ind til terapibassinet. Egen autostol/ lift kan også anvendes, mens barnevogne må blive uden for omklædning og bassinområdet.

Badebukser skal købes i hjortespringsbadet, og kan byttes til en større størrelse efter behov, uden beregning. Badebukserne skal anvendes hver gang.

Medbring gerne et par håndklæder, hvoraf et af dem tages med til bassinkanten. Det kan føles køligt at komme op af det varme vand, selvom rummet er lunt.

Når I ankommer til hjortespringsbadet er det vigtigt at tage højde for temperaturændringerne, så jeres barn ikke sidder i flyverdragt, mens I selv klæder om. Vi anbefaler, at I tager overtøjet af jeres børn, inden I selv klæder om.

Både før og efter svømning skal babyen vaskes grundigt. Efter svømningen er det vigtigt at babyen skylles grundigt, og smøres ind bagefter.

Ligeledes er det også vigtigt at babyen får noget at spise kort efter endt undervisning.

Vores trænere er altid behjælpelig med at vise omklædningsfaciliteterne og besvarer gerne spørgsmål.

## Undervisningen på Baby-/ Tumlingehold

Babysvømning er en naturlig del af barnets udvikling, da det i 9 måneder har været omgivet af vand i moderens mave. Man bør forhøre sig hos egen læge før man starter til babysvømning, men det generelle udgangspunkt er, at barnet kan starte, når navlen er helet.

Babysvømning er en unik måde for barnet og forældrene at være sammen på, og giver barnet en bevægelsesfrihed, som ikke er muligt andre steder.

Vores undervisning er bygget op af lege, sange, aktiviteter og greb som understøtter barnets motoriske- og sanselige udvikling samt skaber tryghed i vand. Da babyer/ børn udvikles individuelt foregår undervisningen altid på barnets præmisser.

For os handler tryghed i vand om, at barnet får kendskab til aktiviteter over og under vandet. Derfor vil de første måneder bære præg af, at øvelserne ligner hinanden og der vil være gentagelser. Vi giver dermed barnet, den tid det har brug for til at blive tryk i de helt nye omgivelser med mange nye indtryk og lyde.

Dyk er en naturlig del af babysvømning, da børn først er fuldt ud tryk i vandet, når de både er trykke over og under vandet. Babyerne er født med en lukkereflex, som styres ubevidst og udløses når babyen kommer under vandet. Ved dykning bruges samme indledning hver gang, f.eks. "1-2-3-dyk" inden babyerne dykkes.

Dykning foregår i samarbejde med jer som forældre, og jeres babyer dykkes først, når I føler jer trykke ved det, da jeres reaktion har stor indflydelse på barnets oplevelse.

Når barnet bliver ældre videreudvikles aktiviteterne, så det passer til det enkeltes barns niveau. Der lægges med tiden vægt på at have det sjovt med de andre babyer/børn på holdet.

Flydeøvelser, vende fra ryg til mave, dykkeøvelser, spring fra kanten vil blive en del af undervisningen, efterhånden som børnene er klar til nye øvelser og aktiviteter.

Vi afslutter sæsonen på hvert hold/ niveau med Minidelfinprøver og på tumlingehold for de 4-5 årige præsenteres børnene for 'Min svømmebog'.

Uanset barnets alder er undervisningen et samarbejde mellem træner, forældre og baby, hvor undervisningen altid planlægges med fokus på den gode relation mellem barn og forældre.

## 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 er nødt til at aflyse undervisningen, sker det pr. mail og/eller sms. **Så derfor er det vigtigt at telefonnummer og mailadresse på jeres profil, er de korrekte** og I har selv ansvar for, at det er de korrekte oplysninger, der findes i profilen.

*Vi refunderer ikke kontingent ifbm aflysninger. Jf. vores betingelser.*

## 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.

Som deltager på hold i terapibassinet er det en smule lettere at administrere fotografering, da I ikke har offentlige gæster med i baggrunden. Sørg altid for at få grønt lys af træneren før du fotografere og tag altid kun billede af dit eget barn – eller spørg de øvrige deltagere, om de er ok med at være i baggrunden.

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



## Nyhedsbreve/ markedspladsen

Som medlem af Herlev svømning vil du opleve at få tilsendt mail med tilbud om at købe forskellige varer via *Markedspladsen*.

Indkøb her giver ofte procenter til dig som køber og vi får som klub et mindre sponsorbeløb for hver køb. Ønsker du ikke at modtage mails fra markedspladsen, skal du selv aktivt fjerne fluebenet ved markedspladsen i din profil.

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 nyhedsbreve fra os, når vi finder det relevant at udsende disse.

## Klubmodul - nu som app

I Herlev svømning benytter vi Klubmodul som administrationssystem – det er her I har oprettet profil, vælger hold mm.

Klubmodul har nu udviklet en app, som vi kan anbefale alle at hente. App'en giver et rigtig godt overblik over lukkedage, arrangementer, oplysninger om eget hold mm.

App'en er i øvrigt helt fri for reklamer.

Vores trænere vil i denne sæson derfor også benytte sig af muligheden for elektronisk afkrydsning.

Så hvis I ser træneren sidde på kanten med en tablet eller mobiltelefon, handler det altså udelukkende om afkrydsning af børnene.



## Rent vand i svømmehallen

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



En af de ting vi samarbejder om er, at hjælpe hinanden med at få alle, der bruger svømmehallen til at overholde kravet til afvaskning inden benyttelse af bassinerne. Hvis ikke hygiejnen overholdes, vil bassinerne blive lukket 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 – børn som voksne - foretager afvaskning uden badetøj, inden de hopper i bassinerne.

På forhånd tak for hjælpen!

## Kontaktinfo:

Du er altid velkommen til at kontakte os på [kontor@herlevswim.dk](mailto:kontor@herlevswim.dk), hvis du har spørgsmål eller andet.

**FØLG OS PÅ FACEBOOK:**

**Herlev svømning@herlevswimteam**