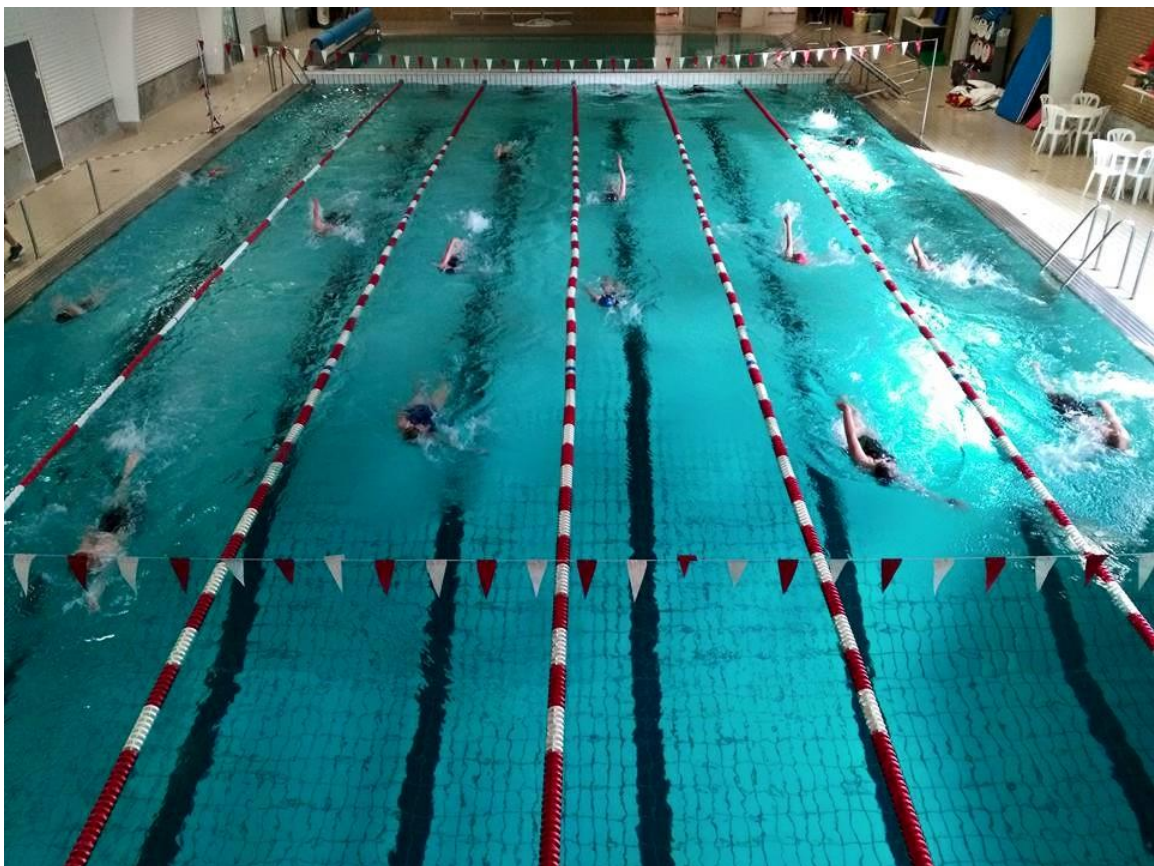


Lær at svømme hos os



Velkommen til Vamdrup Svømmeklub



Vi er anderledes – på den gode måde

I Vamdrup Svømmeklub vil du opleve:

- ❖ Stor aldersspredning på holdene
- ❖ Flere forskellige aktiviteter på samme tid
- ❖ At få lov til at tage dine venner, veninder og familie med til svømning i uge 6 og 25

Det gør vi for at få mere bredde på vores hold. Dvs. samtidig med at lillebror, mor og far er til babysvømning, så kan storesøster også være med. Storesøster har mulighed for at få begynderundervisning, eller hygge sig sammen med sin familie.

Den store aldersspredning der er på holdene mandag, onsdag og fredag eftermiddag samt lørdag formiddag, giver mulighed for at **søskende og venner kan følges ad til svømning**, den dag hvor det passer i forhold til familiens øvrige aktiviteter.

Vores hold

Vores undervisning starter de angivne tidspunkter (se på vores hjemmeside), hvor svømmerne får adgang til svømmehallen. Der er opstart for efterårssæsonen i uge 34 og for forårssæsonen i uge 8.

Begynderhold

I varmtvandsbassinet har vi begyndere. Her træner vi vandfortrolighed samt basis øvelser til svømmestilarterne crawl, rygcrawl og bryst.

Letøvet hold

I det store bassin, lav ende, har vi let øvede svømmere – her træner vi svømmestilarterne (grov motorisk). Vi udnytter samtidig bassinets bredde og dybde, til at svømmerne bliver fortrolige med at klare sig på dybt vand.

Øvet hold

I det store bassin, dyb ende, har vi øvede svømmere – her træner vi fortsat svømmestilarterne, men nu mere fin motorisk. Vi udnytter desuden udsprings- og dykkermulighederne.

Det er vigtigt for os at **inddrage leg i undervisningen**, både for at have det sjovt sammen, hvilket motiverer til fortsat at komme til svømning, men i høj grad også fordi legen tilfører svømmerne mange færdigheder.

Hvilken hold skal jeres børn så gå på?

Instruktørerne sørger for at jeres børn ender på det rigtige hold. Derfor når I første gang ankommer til svømning skal I **kigge efter vores trøjer og snakke med vores instruktører**. De vil hjælpe jer på vej. Instruktørerne rykker børnene over på et andet hold (i samme undervisningstid), hvis det er nødvendigt for indlæringen.



Hvor må I forældre så være under undervisningen?

Du må som forældre gerne overvære dit barns svømmeundervisning. Vi vil bede dig om **at lade instruktørerne stå for instruktion, ros, irettesættelse mv.** På den måde giver du både dit barn og instruktørerne ro til at koncentrere sig om undervisningen. Stol på, at vores instruktører tager sig godt af, holder godt øje med dit barn og laver en god undervisning – benyt gerne tiden til en rask gåtur, indkøb mv. **Husk at sætte stolene på plads efter brug.**

Vores svømmere skal bade i rent vand

Af hygiejnemæssige årsager, skal man have **overtræks sko på eller bare tæer** i omklædningsrummene og svømmehallen.

Husk at både børn og voksne skal afvaskes grundigt fra top til tå med sæbe og uden badetøj, inden de skal ind og svømme. Dette gælder også efter toiletbesøg. Vi håber på forståelse, for at vi gerne vil have rent vand, at bade i. Derfor henviser vi til billedet man møder lige inden man går ind i svømmehallen.

Omklædningsrum og adgang

- ❖ Piger og kvinder skal klæde om og afvaskes i dameomklædningsrummet
- ❖ Drengene og herrer skal klæde om og afvaskes i herreomklædningsrummet

Eneste undtagelse er børn til og med 0. klasse.



Af sikkerhedshensyn **ikke gå ind i svømmehallen og i bassinet før instruktørerne har givet lov** – man skal vente i døren mellem omklædningsrummene og svømmehallen.

Der er adgang til omklædning 15 minutter før undervisningen, således at man ikke er omklædt og afvasket for tidligt - det kan være koldt at stå og vente på at komme ind. Efter 30 minutters undervisning er der 15 minutters fri leg.

Bælte eller vinger?

For at svømmerne skal føle sig trygge i vandet, har vi bælte og vinger til rådighed. Vores instruktører står klar til at hjælpe med at få bælte og vinger på.

Vingerne er super gode til, at holde svømmerens hoved over vandet, men begrænser armenes bevægelser, samtidig giver de svømmeren en dårlig flydestilling. **Derfor foretrækker vi, at svømmeren bruger bæltet i undervisningen.** Vingerne må svømmeren også gerne bruge, men så længe de bliver brugt, skal svømmeren også have bælte på. Derved opnår vi, at svømmeren først lægger vingerne, og derved får nemmere ved at lære armtag og flydestilling.

Ris og Ros

Spred gerne ros. Er du utilfreds, så henvend dig på rette sted – er det instruktøren så søg at komme overens med ham/hende (brok dig ikke til andre) – er du stadig utilfreds, så henvend dig til bestyrelsen. Tal ikke dårligt om instruktører og andre børn foran dit barn. Henvend dig gerne med gode ideer til bestyrelsen.