

## Velkommen i svømmeklubben JGI-Swim

Vi er glade for og stolte af, at I har valgt JGI-Swim som jeres svømmeklub.

Klubben har en bred palette af svømmetilbud og vandaktiviteter til både børn og voksne, så vi håber du/dine børn kan finde et tilbud, der passer til netop jeres ønsker og behov.

Sæsonen starter op i uge 34. De to første uger - 34 og 35 - må forældre sidde i svømmehallen og overvære undervisningen. Fra uge 36 skal forældre og andre opholde sig udenfor svømmehallen mens der undervises.

Når I ankommer til Jyllingehallerne, ligger svømmehallens omklædningsrum på højre side lige når I er kommet ind ad hovedindgangen. Der er selvfølgelig omklædningsrum til hhv. herrer/drenge og damer/piger.

### I omklædningen

Fra børn er fyldt 6 år skal de benytte det "rigtige" omklædningsrum. Mange børn omkring skolealderen føler det ubehageligt, at der er personer af det modsatte køn i omklædningsrummet. Derfor skal **piger i damernes omklædningsrum og drenge i herrerens omklædningsrum fra de er fyldt 6 år.**

I omklædningen skal I stille jeres fodtøj under bænken på de røde fliser. Der er fodtøjsforbud på de hvide fliser. Gælder både udendørs og indendørs fodtøj. I omklædningsrummet kan I hænge tøjet på knagerne eller lægge det på bænken. Det anbefales at strømper, undertøj og andet småt tøj lægges i en taske, da det nemt kan forbyttes når det ligger på bænken. Der er også mulighed for at benytte et af skabene i omklædningsrummene, hvortil der skal bruges en 20 kroners mønt som lægges i møntboksen på bagsiden af lågen, hvorefter lågen lukkes og låses. Husk at tage nøglen med og pas godt på den, mens I er i svømmehallen. Den kan fastgøres på en arm/ankel/taske. Når I låser skabet op igen returneres mønten. I herreomklædningen er der også skabe, hvor man skal indtaste en kode. På væggen ved skabene hænger en vejledning. Husk koden!

I baderummet skal hele kroppen vaskes grundigt med sæbe uden bade- eller andet tøj på. Der er ophængt en tegning med markering af de områder på kroppen, hvor det er specielt vigtigt, at vaske sig ekstra grundigt, men hele kroppen skal selvfølgelig vaskes. Husk børnene på at gå på toilettet inden svømmetimen. Toiletbesøg skal ske inden I foretager afvaskning/bader. Går man på toilettet efter afvaskning, skal man **ALTID** bade igen før man må gå i vandet.

Håret skal som minimum gøres **helt vådt**, men behøver ikke vaskes. Alle – både børn og voksne – med langt hår skal have alt håret samlet/sat op med en hårelastik eller benytte badehætte. Så snart hår er langt nok til at kunne samles, skal der elastik i. Gælder både piger og **drenge**. Håret sætter sig i rensningsfiltrene til bassinerne, så jo mindre hår jo nemmere er det at holde bassinerne rene.

Babyer/småbørn skal - uden ble - vaskes med sæbe over hele kroppen i lighed med alle andre og **skal** indtil de er renlige benytte de af Jyllingehallen anbefalede badebukser. Kan købes hos Jyllingehallens personale og i klubben.

Jyllingehallerne er meget miljøbevidste, så spar på vandet når I bader og vasker hår. I løbet af en undervisningsdag er der rigtig mange, der skal igennem baderummene og vaskes, så tag hensyn!!! Forlad bruseren så snart du har vasket dig som foreskrevet, så en anden kan komme til. Et bad på 10-15 minutter (eller mere) under en bruser er uacceptabelt og ganske unødvendigt. Dem der skal til svømning har forret til bruserne, så de er klar når timen starter.

**Det er ikke tilladt at benytte mobiltelefoner og tables i Jyllingehallernes omklædnings-/baderum samt i svømmehallen. Ved gentagende overtrædelse af forbudet kan man blive bortvist fra omklædningsrummene/svømmehallen.**

Krummer, spildt mad og vand er en dårlig kombination og giver farligt glatte og ulækre gulve. Derfor må **alle** former for fødevarer (kiks, frugt, bars mv.) ikke medbringes og indtages i omklædnings- og baderummene samt i svømmehallen.

### I svømmehallen

Af sikkerhedshensyn må svømmerne først gå ind i svømmehallen 5 minutter før svømmetimens start. Når I kommer ind i svømmehallen skal I sætte jer på kanten ved væggene til instruktøren giver besked om at I må gå i vandet.

*Hvorfor må vi ikke gå i vandet før instruktøren er tilstede og har givet lov??* Instruktøren skal forberede undervisningen, hente redskaber og instruerer hjælperne om dagens program og har derfor ikke mulighed for

## Velkommen i svømmeklubben JGI-Swim

samtidig at overvåge svømmere i bassinerne. Det gælder både i det store og lille bassin – også selv om svømmeren er ledsaget til svømmehallen eller skal i vandet med en voksen. Det handler om sikkerhed.

Undervisningstiden på de fleste hold er 40 minutter. På Begynder 1 er tiden 30 minutter, da svømmerne når de starter i det store bassin hurtigere kommer til at fryse og derfor ikke kan koncentrere sig om undervisningen.

Instruktøren kan vælge at give 5-10 minutters legetid i slutningen af svømmetimen. Legetiden er også en del af undervisningen, da svømmerne der, på deres egen måde, afprøver det lærte og danner sociale bånd på holdet.

Både i det store og lille bassin benyttes hjælpemidler i det omfang instruktøren har planlagt og vurderer nødvendigt i forhold til hver svømmer. Svømmevinger og bæltter benyttes **ikke** i undervisningen i det lille bassin, medmindre det er en del af en planlagt aktivitet.

Svømmebriller er en god ide til svømmere i alle aldre. JGI-Swim sælger junior- og seniorsvømmebriller til fornuftig pris. Brillerne kan købes ved henvendelse til underviserne.

**Dykker- og snorkelbriller** (briller hvor næsen er dækket af brillen) **benyttes ikke** ifbm. undervisningen. Vejtrækning er en meget vigtig del af det at lære at svømme, hvilket ikke er muligt med næsen dækket.

### Diverse info

Forældre og søskende mv. må sidde og kigge på i svømmehallen de to første uger af sæsonen (uge 34 og 35). Derefter er det ikke tilladt at opholde sig i svømmehallen i undervisningstiden. I løbet af sæsonen er der tre fastlagte kigge-på-uger i hhv. oktober, februar og april, hvor forældre, søskende og andre må sidde i hallen mens der undervises. På specialholdene gælder særlige regler omkring forældres ophold i svømmehallen

**Ferier mv.** - Kigge-på-uger, ferier, mærkesvømning, klubstævner, medlemsmøde mv. fremgår af kalenderen, der findes i højre side på vores hjemmeside [www.jgi-swim.dk](http://www.jgi-swim.dk).

Under fanen "Værd at vide" er der en oversigt over "Ferie og fridage". Som grundprincip følger klubben feriekalenderen for folkeskolerne i Roskilde Kommune.

**Fotografering** - I Jyllinge Svømmehal er det kun tilladt at fotografere ved forudgående aftale eller ved opslag om, at det i et nærmere anført tidsrum er tilladt.

**Informationer** - Generelle og individuelle informationer til alle, et eller flere hold, sendes som mails fra vores medlemssystem. Generelle informationer lægges også på hjemmesiden. Husk at tjekke din spammail, da vores mails kan falder deri. Angiv evt. i din mailboks, at du gerne vil modtage mails fra @conventus.dk. Vigtige meddelelser, f.eks. om lukning af bassin sendes som sms. Det er derfor en god ide, at have angivet et mobilnr. på svømmerens profil.

Du kan rette/indsætte adresse, mail og mobilnr. på de profiler, der tilhører dig/dine børn ved at gå ind på vores hjemmeside, hvor der i bunden på forsiden er et "Medlemslogin". Eller du kan sende en mail til [instruk@jgi-swim.dk](mailto:instruk@jgi-swim.dk) med info om navn på profilen og hvad der skal rettes, så retter vi det.

**Underviser teamet** - Samtlige holdansvarlige instruktører har som minimum Svømningens grunduddannelse samt yderligere kurser inden for svømning og undervisning. Instruktørerne på vandpolo, udspring, kunstsvømning og livredning samt aktivitetsholdene har derudover uddannelse inden for disciplinen/aktivitet.

Både instruktører og hjælpere deltager hvert år på førstehjælpskursus og skal op til bassinlivredder- eller underviserprøve. Derved sikres den højest mulige sikkerhed for børn og voksne, når de er til svømning.

Vi glæder os til at byde jer alle velkommen, men skulle du/I inden da have spørgsmål vedr. klubben og/eller undervisningen mm., så er jeg klar ved telefonen på mobil: 23 98 66 11 (træffes bedst om formiddagen) eller mail: [instruk@jgi-swim.dk](mailto:instruk@jgi-swim.dk).

Plaskende svømmehilsner

Connie, JGI-Swim