



Velkommen i Hammel GF Svømmeafdeling



HMMEL GYMNASTIK FORENING



Velkommen i Hammel GF Svømmeafdeling

Velkommen til Hammel GF Svømmeafdeling. Vi er rigtig glade for, at du har valgt at blive en del af svømmeafdelingen.

I svømmeafdelingen tilbyder vi undervisning til: Baby/børn/Familiesvømning/AquaFitness/Tri/Master-svømning/Voksne/Vandskræk/Brystoperede/Konkurrence og motionister i alle aldre.

Svømmeafdelingen er en stor underafdeling af Hammel GF med omkring 1000 medlemmer.

Samtlige trænere, hjælpetrænere, som du møder i svømmehallen, arbejder alle som frivillige. Vi brænder alle for, at flest mulige skal blive fortrolige med vandet, blive en bedre svømmer, samt få en masse oplevelser, nye bekendtskaber, sammenhold, legekammerater og venner i vores svømmeafdeling.



Velkommen i Hammel GF Svømmeafdeling



Denne folder indeholder en masse praktisk information, som forhåbentlig kan give dig svar på nogle af dine spørgsmål.

Frivillighed

Svømmeafdelingen har brug for støtte lige som andre foreninger. Derfor er det vigtigt, som forælder og medlem af svømmeafdelingen, at støtte op om dagligdagen i hallen og ikke mindst de arrangementer, som vi selv arrangerer eller som vi er en del af. Vi har f.eks. Åben Idræt, Hammel Hestemarked, Sprint Cup, Sports Camp, Aqua Event...

Vi vil løbende gennem undervisningsåret informere om de forskellige arrangementer, som vi behøver jeres støtte og hjælp til.



Velkommen i Hammel GF Svømmeafdeling



Vi mangler jævnligt trænere/hjælpetrænere (fra 13 år)
/hyggeonkler og hyggetanter (12 til 13 år). Hvis du
eller dit barn er interesseret, så kontakt venligst din
eller dit barns træner og vi tager en snak om hvad du/i
kan byde ind med og hvor vi behøver træner m.m...

Undervisningen

På alle hold er der tilknyttet flere undervisere. Til hver træning har vi udarbejdet et program, således der altid er et formål med undervisningen. Vi forsøger altid at levere en spændende og lærende undervisning uanset hvilket hold, man er tilknyttet.

Sikkerheden i svømmehallen er vigtig for os alle. På samtlige hold i det store bassin, er der tilknyttet en livredder, som sammen med trænerne sikrer, at sikkerheden aldrig sættes over styr.

Særlige hensyn

Har du eller dit barn/børn en sygdom så som epilepsi, diabetes, hjerteproblemer eller andet, så skal du sikre dig, at din træner er bekendt med dette, samt hvilke forholdsregler, der skal tages.

Velkommen i Hammel GF Svømmeafdeling

På børneholdene har forældre ikke adgang til undervisningsområdet, når der undervises. Det er kun efter aftale med træneren, at denne regel kan afviges. Skal du som forældre ind i svømmehallen, skal du tage dine sko og strømper af og vaske dine fødder, samt almindelig afspritning/vask ifølge VandSPORTens Coronaregler inden adgang til vådområderne.

På mange af vores svømmehold bruger vi rekvisitter, derfor hjælper det os, hvis alle hjælper med oprydning efter træningen. Under Covid-19 er der ekstra rengøring, men det oplyses der yderligere om i særskilte dokumenter og opslag.

Når et hold slutter, så starter et andet, så det er meget vigtigt at børnene kommer op af vandet når de får besked derpå.

Reglerne i Hammel Svømmehal (HIC)

- Alle svømmere skal vaske sig med sæbe over hele kroppen og uden badetøj.
- Sæberester opfattes af systemet som forurening og medfører øget klor-tilsætning.
- Vask også hår, fjern make-up og tag alle smykker af - dog ikke vielsesring.
- Alt indtagelse af mad og drikkevarer er ikke tilladt i vådområderne og omklædningsrummene.
- Sauna forefindes i to omklædningsrum, og kan benyttes når de er tændt. De er ikke tændt når der er børneundervisning i det store bassin.
- Under Covid-19 skal man tage sin svømmetaske m/sit tøj i med ind til undervisning. Man får af træneren af vide, hvor tasken skal stilles mens der undervises.
- Tyggegummi er ikke tilladt i svømmehallen.
- Turarmbånd klippes af første gang i svømmehallen, da de er fyldte med sæberester.



- Fotografering er ikke tilladt i og omkring svømmehal og varmtvandsbassinet samt omklædningsrummene.
- Alle livreddere er over 18 år. Livredderen må IKKE smides i vandet ved afslutning.
- Der må ikke løbes i vådområderne, man skal passe på hinanden og være gode venner.
- Terapibassinet (boblebadet) er ikke for børn.
- I nødstilfælde anvend vagttelefon til HIC (Hammel Idræts Center): 40133510.

Fodvorter

- Mange, både børn og voksne, har fodvorter. Fodvorter skal under behandling og man skal have en badestrømpe på.
- Gulvene i omklædningsrummene behandles hver 14. dag.
- Klor dræber fodvorter, derfor kan du ikke blive smittet omkring bassinerne.



Babyhold

- I (et barn + 1 voksen) kan begynde til babysvømning når barnet vejer 4 kg og når navlen er helet.
- Moderen skal selvfølgelig også have et klart "ja" til start i vandet af egen læge.
- Babyen skal iføres badebukser, badedragt eller blebuks til vand, (kan købes i kiosken). Der må ikke bruges en almindelig ble.
- Er du gravid og usikker på at gå i vandet, så kontakt din læge eller jordemoder.
- Er du usikker på, om dit barn vil have glæde af at gå til svømning, så kontakt din læge eller sundhedsplejerske.
- Der undervises ud fra en blanding af fælles lege/aktiviteter og individuel vejledning. Fokus er tilvænning og fortrolighed til vandet. Forældre og barn skal have det sjovt og dejligt sammen.



Velkommen i Hammel GF Svømmeafdeling

Har du yderligere spørgsmål, er du velkommen til at kontakte din træner, som vil svare på dine spørgsmål eller henviser til den ansvarlige fra bestyrelsen.

Velkommen til Hammel GF Svømmeafdeling.

Vi ses i vandet 😊

På bestyrelsens vegne

Lotte Strøier

Formand for Hammel GF Svømmeafdeling