



Velkommen

Velkommen til en ny sæson i Søllerød Svømmeklub, hvor du forhåbentlig vil få mange hyggelige timer sammen med en masse andre svømmere og klubbens trænere.

Vores undervisning tager udgangspunkt i et undervisningskoncept, som er udviklet af tidligere landstræner Dag Stormark fra Aalborg Sportshøjskole. Konceptet bygger på Dansk Svømmeunions undervisningsprincipper.

Undervisningen er baseret på færdigheder. Det betyder, at du lærer mange forskellige måder at omgås vand på. Der er fire grundfærdigheder, som er med i alle lektionerne, men som varieres gennem en lang række forskellige øvelser fra gang til gang.

Totalt er der nye øvelser til 4 års svømmeundervisning, hvor der er en rød tråd gennem hele forløbet, der sikrer, at du løbende udvikler dig. Undervejs lærer du svømmearterne, men også meget andet, som kan foregå i vand.

Færdigheder

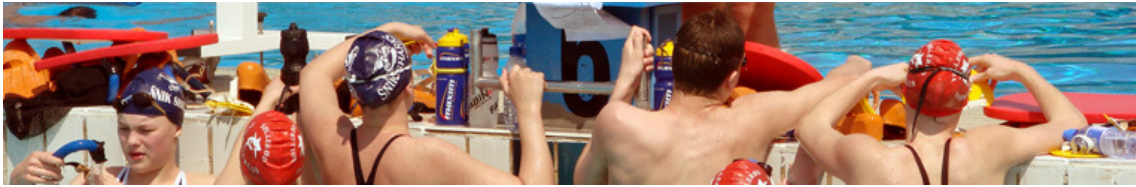
Elementskifte: komme fra land til vand og omvendt.

Vejrtrækning: kontrolleret vejrtrækning i overfladen, være tryk ved dyk under vandet og bruge sine sanser, når man svømmer.

Balance: alt fra flydning til fuld kontrol af balancen i vandet – en forudsætning for god, afslappet og effektiv svømmeteknik.

Bevægelse: de forskellige svømmearter, dykning, livredning, boldspil og lege i vandet.





Praktiske informationer

Sæson

Vi starter svømmesæsonen den 30. august 2010 og slutter den 1. maj 2011 (begge dage incl.)

Kom til tiden

Du skal helst være klar til at hoppe i vandet et par minutter før undervisningen starter. Og husk: du må ALDRIG gå i vandet, uden at træneren har givet grønt lys.

Tøj og briller

Når du kommer til svømning, er det – ud over svømmetøj, håndklæde og briller – en god ide at have en t-shirt med, så du ikke fryser, mens vi taler om, hvad der skal ske i dag, og når vi varmer op. Hvis du er meget kuldkær, er det også en god idé at anskaffe en våddragt. Det tager noget af svømmefornøjelsen, hvis du fryser meget.

Lad dykkerbrillerne blive hjemme. De er ikke gode at svømme med.

Mobiltelefon

Mobiltelefonen lader du blive hjemme eller i tasken, tak! Man kan ikke koncentrere sig om, hvad træneren siger, og tale i mobiltelefon på samme tid. Vær også opmærksom på, at der ikke er skabe i opklædningsrummet til værdigenstande.

Omklædning

Læg dit tøj i en pæn bunke i omklædningsrummet, så du kan finde det, når du skal hjem. Husk at kigge godt efter i både svømmehallen og omklædningsrummet, inden du går hjem. Der bliver glemt mange svømmebriller, håndklæder mv.

Forældre i omklædningsrummene

Fædre og drenge over 6 år må ikke være i pigeomklædningsrummet, ligesom mødre og piger over 6 år ikke må være i drengomklædningsrummet. Dette er af hensyn til børnene, som ikke bryder sig om, at der er voksne/større børn af det modsatte køn til stede, når de klæder om. Børn op til 6 år, som har brug for hjælp til omklædningen, må gerne følges med far og mor ind i hhv. drenge- og pigeomklædningsrummet uanset køn.

Hygiejne

Inden du hopper i vandet, skal du have været en tur under bruseren og vasket dig grundigt med sæbe og skyllet håret. Husk også at tage smykker af, inden du kommer ind i hallen.

Sko må ikke bruges i baderum og svømmehal. For at mindske mængden af hår i vandet vil vi bede dig om at bruge en elastik eller badehætte, hvis du har langt hår. Det er også irriterende for dig selv, hvis du hele tiden får hår i øjnene. Tyggegummi er bandlyst både i omklædningsrummet og hallen.

Forældre i hallen

De første tre gange er forældre velkomne til at sidde i hallen og følge med i undervisningen. Herefter henvises til arealet på den anden side af gladruden. Nogle børn har svært ved at koncentrere sig, når der er andre voksne i hallen end trænerne. I løbet af sæsonen er du som forælder dog velkomne til at gå ind i hallen engang imellem, så du kan følge med i dit barns svømmeundervisning.

Forældre må kun være i bassinet på forældre-barn hold (haletudser).

Hvis du som forælder ønsker at tale med træneren, kan du høre, hvornår der er tid til at tale sammen. Der vil som regel være lidt tid mellem to hold. Af sikkerhedshensyn bedes du vente med at kontakte træneren, til svømmerne er oppe af bassinet.

Fotografering

Fotografering i svømmehallen er forbudt. Det betyder, at man ikke må tage billeder inde i svømmehallen, igennem ruderne ind til svømmehallen og i omklædningsrummene. Disse regler gælder i alle svømmehaller i Danmark.

Vandtemperatur

Vandet i Trørødskolens svømmehal er 27 grader. Landsgennemsnittet i offentlige svømmehaller er 26 grader. Søllerød Svømmeklub låner hallen af rudersdal Kommune og har ingen indflydelse på hverken vand- eller lufttemperatur i svømmehal og omklædningsrum.

Redskaber

Vi bruger hverken korkbælter, svømmevinger eller baderinge i forbindelse med svømmetræningen. Det giver falsk tryghed og hæmmer bevægelsesfriheden, så du ikke lærer at svømme ordentligt. Derimod bruger vi "søslanger", plader, svømmefødder og andre redskaber, som øver din teknik og gør undervisningen sjov og afvekslende.

Trænerne

Alle trænere er uddannet på Dansk Svømmeunions trænerkurser. Der er altid mindst én træner til stede i hallen. For at blive træner skal man være min. 17 år. Derudover er der 2-3 hjælpetrænere i hallen. Mange af vores trænere er selv elitesvømmere. Det betyder, at de af og til er til stævne, og at der er vikar. Der kan også forekomme trænerskift.

Sikkerhed

Alle vores trænere og hjælpetrænere har gennemført et 2-dages førstehjælps-/livredderkursus arrangeret af Dansk Svømmeunion og har aflagt bassinlivredderprøven. Trænerne har desuden kendskab til, hvor førstehjælpskasse og nødtelefon befinder sig. Af sikkerhedshensyn vil træneren som regel stå på kanten, da dette giver det bedste overblik over alle svømmere, mens hjælpetræneren vil være i bassinet sammen med svømmerne.

For at øge sikkerheden yderligere har vi nogle regler om, hvor i bassinet børnene på de forskellige hold må være i løbet af undervisningen. Disse findes på vores hjemmeside.

Trænere har pligt til at indrapportere utilsigtede hændelser til én i bestyrelsen med henblik på at forebygge ulykker. To gange om året bliver sikkerhedsprocedurerne gennemgået med trænerne.

Skifte hold

Det er vigtigt, at du går på et hold, der passer til det niveau, du er på. Hvis træneren eller du selv skønner, at niveauet ikke passer til dig, får du tilbudt et

andet hold, hvis der er ledige pladser. Kontakt os på tlf. 30 11 04 10 (mandag 17-19), sollerodswim@gmail.com

Fremmøde

Da klubben har ventelister på de fleste hold, er det vigtigt, at du forsøger at komme hver gang. På den måde kan vi også sikre, at du når de mål, der er sat for holdet. Hvis du bliver væk fire gange i træk uden at have meddelt det til træneren, betragter vi dig som udmeldt, så en på ventelisten kan overtage pladsen.

Ferier

Vores ferieplan følger Rudersdal Kommunes ferieplan for folkeskolerne. Der er dog undervisning i weekenden op til efterårs-, jule- og påskeferien. Dvs. at der ikke er svømmeundervisning i perioderne:

Efterårsferie: 18.-24. oktober 2010

Juleferie: 22. december 2010 – 2. januar 2011

Vinterferie: 12.-20. februar 2011

Påskeferie: 18.-25. april 2011

Rabat på sportstøj

Søllerød Svømmeklub har indgået en rabatordning med Intersport i Holte Midtpunkt. Den indebærer, at du får 15% på alt sportstøj mod forevisning af kvittering på indbetalt kontingent for sæsonen 2010-2011.

Hvis du vil have en klubtrøje (rød Adidas t-shirt med Søllerød Svømmeklubs logo og eget navn på brystet), kan du bestille den hos Intersport i Holte Midtpunkt.

Brobygning

I løbet af sæsonen vil vi lave et brobygningsarrangement, hvor delfiner og hajer får mulighed for at træne og hygge sig med vores yngste konkurrencesvømmere (talentholdet), som træner på Skovlyskolen.

Mere information

www.sollerodsvom.dk og opslagstavlen på gangen ved drengenes omklædningsrum.

Bestyrelsen, formand Jørn Kjær, jorn.kjar@mail.tele.dk, tlf. 45 88 04 04

Om Søllerød Svømmeklub

Klubben har ca. 850 medlemmer fordelt på svømmeskole og konkurrenceafdeling. Konkurrenceafdelingen holder til på Skovlyskolen og består af et talenthold, årgangshold og elitehold. Klubben har et tæt samarbejde med Birkerød Svømmeklub og kører bl.a. fælles administration.

Værdigrundlag: Vi vil gerne være en eliteklub, men på en sund måde – fysisk og mentalt.

Vores mission er:

- at skabe nogle muligheder, så børn, unge og voksne kan dyrke vanddræt på det niveau, som den enkelte ønsker
- at være med til at mindske antallet af drukneulykker ved at undervise i selvredning og livredning
- at bidrage til sundhed og velvære for det enkelte medlem

Vores mål:

- vores svømmere kan begå sig ved Danske Mesterskaber (årgang, junior, senior)
- vi kan holde på vores svømmere - også dem med ambitioner
- vi har svømmere, der svømmer teknisk flot
- vi træner efter metoder, der minimerer risikoen for skader
- vi behandler vores svømmere individuelt
- vi opnår resultater gennem motivation og svømmeglæde
- vi har en god omgangstone og et godt kammeratskab