



Velkommen til sæson 2017-2018 i Farum Svømmeklub

I har tilmeldt jer et svømmehold i Farum Svømmeklub i sæson 2017-2018, og vi glæder os til at se jer i Farum Svømmehal. Hallen har gennem sommeren fået renoveret vandbehandlingsanlægget og er nu klar til en ny sæson. Pga. renoveringen begynder sæsonen først fredag den 1. september 2017, og vi slutter mandag den 18. juni 2018.

Nedenfor følger lidt praktisk information, som både vores mange nye medlemmer og vores eksisterende medlemmer bør læse. Selvom du synes, at det ligner sidste års velkomst, så er der også ny information. Der er følgende emner:

Første gang til svømning i Farum Svømmehal

Forældre i svømmehallen

Mobiltelefoner og tablets i svømmehallen

Info om undervisning

Tips til forældre

Tips til motionssvømmere

Lidt om Farum Svømmehal

Lidt om Farum Svømmeklub

Første gang til svømning i Farum Svømmehal

Når du møder til den første lektion, skal du naturligvis kende **holdnummer** og **tidspunkt**, så du kan finde frem til det rigtige sted i svømmehallen. Begge dele findes i den ordrebekræftelse, som du modtog, da du tilmeldte dig. Du behøver ikke medbringe kvitteringen. Du kan altid finde en oversigt over holdnumre og tidspunkter på vores hjemmeside, www.fsk.dk/webshop/holdoversigt.

Hvordan finder jeg mit hold

Til venstre, lige når man kommer ind i forhallen, ligger Farum Svømmeklubs kontor. Her findes også vores **Info-boards** og **opslagstavler**, hvor man tydeligt kan se, hvor i hallen man finder de forskellige hold.

Fodtøj

Når du kommer ind ad døren til omklædningsrummet, skal du tage dit udendørs fodtøj af, og placere det på hylderne eller lægge det i en plasticpose og tage det med ind i omklædningen.

Omklædning

I omklædningen klæder du dig af og placerer tøjet og skoene enten i et af de aflåselige skabe eller på en blå plastikbøjle, som så skal afleveres i garderoben ved bruserne. Garderoben er ikke altid bemannet, og i de tilfælde er der høflig selvbetjening. Herefter er det vigtigt, at du følger anvisningerne omkring afvaskning, **inden** du tager dit badetøj på.

I hallen

Inde i svømmehallen er alle trænere og ledere fra Farum Svømmeklub iført blå T-shirts med klublogo. Er du i tvivl om noget, så spørg endelig.

Kom til tiden

Det er vigtigt af hensyn til alle de andre på holdet og til træneren, at holdene starter til tiden. Vær derfor parat på kanten senest et par minutter inden holdet starter. Undervisningen begynder med en navneafkrydsning på det tidspunkt, hvor holdet er sat til at starte, og af sikkerhedsmæssige hensyn er det **ikke** tilladt at hoppe i vandet, før træneren er klar og giver tilladelse. Det gælder også, selvom der er en forælder til stede.



Forældre i svømmehallen

Vi har de foregående år ikke været så strikse med, om forældre er i hallen. Det vil vi være i år, og vi vil opfordre alle forældre, som ikke selv skal svømme, om at gå ud af svømmehallen og tage plads i cafeen, forhallen eller på balkonen, mens undervisningen foregår. Det er vores erfaring, at børnene er mere koncentrerede og gør større fremskridt, når forældrene er uden for synsvidde. Desuden føler vores unge trænere sig ofte "overvåget", når der sidder forældre ved siden af bassinet. Forældre må gerne aflevere børnene i hallen og hente dem igen.

Vi vil så i år afholde forældreuger, hvor forældre kan overvære undervisningen og se børnenes fremskridt. Forældreugerne vil være de to første uger af sæsonen, ugen op til efterårsferien, ugen op til juleferien, ugen op til vinterferien, ugen op til påske og den sidste uge af sæsonen.

Mobiltelefoner og tablets i svømmehallen

Det er ikke telefonen, internettet, mailen eller browseren, der er problemet. **Det er kameraet i telefonen.** Det er **ikke** tilladt at tage billeder eller video i svømmehallen, heller ikke af sit eget barn. Og det er helt forbudt at have telefonen (kameraet) fremme i omklædningen. Ingen kan se, hvad man laver med telefonen, hvis man har den fremme. Så helt væk med den. Skal man absolut ringe, maile eller andet, så gå ud af hallen.

Info om undervisning

Trænerne i Farum Svømmeklub underviser efter principper udarbejdet af Dansk Svømmeunion og tilpasset til Farum Svømmeklub. Der er klare målsætninger for hvert hold. Vil du vide mere om dette, så kig på vores hjemmeside www.fsk.dk under punktet "Svømmeskole". Vores trænere har alle bestået eller er i gang med en træneruddannelse enten hos DGI eller hos Dansk Svømmeunion. Alle trænere har desuden bestået bassinlivredderprøven.

Tips til forældre

Det er individuelt, om børnene kan holde varmen i det 27 grader varme vand. Det er en god idé at tørre barnet efter badet og evt. medbringe en T-shirt eller badekåbe til ventetiden. En badehætte hjælper faktisk også på at kunne holde varmen, og samtidig sørger den for, at håret ikke generer barnet. Det kan også være en god idé at investere i en tynd våddragt.

Til børn, der ikke kan lide at få vand i ørerne, kan man købe silikone-ørepropper i de fleste sportsforretninger. Svømmebriller er en nødvendighed, når der tages fat på den egentlige svømmeundervisning. Dykkermasker er **ikke** velegnede til svømmeundervisning, så de bør undgås. Alt andet udstyr, der bruges i undervisningen, stiller klubben til rådighed.

Tips til motionssvømmere

Motionsholdene har maksimalt 6 svømmere på hver bane. Det er normal praksis, at man svømmer i højre side af banen, så man ikke svømmer i vejen for hinanden. Der vil ofte være 2 baner til motionssvømmere, så det er en fordel, hvis dem med nogenlunde samme hastighed svømmer på samme bane. Da der ingen trænere er til holdet, skal man ofte selv krydse sig af på holdlisten.

Lidt om Farum Svømmehal

Det centrale bassin er det store 50m bassin med 6 baner (kaldet "den store hal"). Det har hæve/sænke broer, der kan inddele bassinet i 3 dele: Et 25m bassin, der er 180cm dybt, et midterbassin, der er 90cm dybt, og et springbassin, der er 4m dybt. Desuden findes der et 25m bassin med 4 baner til venstre fra omklædningen (kaldet "den lille hal" eller "træningsbassinet"). Vandtemperaturen i begge haller er på ca. 27 grader. Der findes

FARUM SVØMMEKLUB



også et lille lavt varmt børnebassin lige udenfor omklædningen. Dette bruges ofte til de sidste 5-10 minutters leg til begynderholdene.

Lidt om Farum Svømmeklub

Du kan følge os på vores hjemmeside www.fsk.dk og på vores Facebook-side www.facebook.com/farumsvømmeklub.

I kalenderen på hjemmesiden kan du se, hvilke aktiviteter der er i klubben. Det vil være tydeligt markeret, hvis en af aktiviteterne påvirker undervisningen.

Vores åbningstid for personlige henvendelser er i år uændret:

Mandag fra kl. 15.30-19.00

Torsdag fra kl. 15.30-18.00

Vores telefontid er i år udvidet til:

Mandag-fredag kl. 10-14 samt i kontorets åbningstid herover.

Du kan købe T-shirts og badehætter i vores webshop på www.fsk.dk/webshop.

I hallen kan du som nævnt kende **Farum Svømmeklub på vores blå T-shirts.**

I Farum Svømmeklub har vi fokus på svømmeundervisning og vores slogan er:
"Hos os lærer du at svømme – og du bliver god til det!"

Vi glæder os til at se dig i den nye sæson.

Med venlig hilsen

Farum Svømmeklub