

## Forældrehåndbog – velkommen til Swim Team Neptun

Velkommen til Swim Team Neptun (STN). Denne håndbog er en hjælp til jer som forældre, der har et barn tilmeldt svømmeskolen. Håndbogen skal gerne give svar på mange af de spørgsmål, I kan have vedrørende svømning som idræt og fritidsinteresse. Desuden får I et indblik i, hvordan klubben og instruktørerne ser svømmesporten. Det at overgive ansvaret for Jeres barn til et fremmed ungt menneske, er en stor ting, og vi ønsker, at I skal vide, hvor alvorligt vi tager det ansvar.

Der er mange aspekter at tage hensyn til, når børn skal lære at svømme, men børnenes lyst og glæde ved at bevæge sig i vand, må og skal være det vigtigste. Det er glæden ved vandet, og lysten til at bevæge sig deri, vi først og fremmest skal pleje, dernæst skal børnene nok få lært at svømme.

Oplysninger vil blive slået op på klubbens hjemmeside: [www.swimteam-neptun.dk](http://www.swimteam-neptun.dk) samt på klubbens Facebookside: <https://www.facebook.com/SwimTeamNeptun>

Hjemmesiden og Facebook bliver løbende opdateret. I kan også kontakte svømmeskoleudvalget, hvis I har spørgsmål. Kontaktoplysningerne findes også på hjemmesiden.

## Forældre på kanten

Det er helt i orden, at I som forældre er med i svømmehallen. Vi har stor forståelse for, at det er rart at kunne holde øje med sit barn under undervisningen. Det er naturligt, at I ønsker det bedste for jeres barn, og det kan derfor være fristende at hjælpe til, imens undervisningen står på.

På de mindste hold kan det være en god ide, at forældrene går med i vandet, hvis det i starten kan hjælpe barnet til at blive tryk ved vandet. Men fokus skal være, at efter få gange, så er barnet tryk nok ved selv at være i vandet. På de fleste hold er der ligeledes en hjælpetræner i vandet til at hjælpe børnene.

Børn kan let lade sig distrahere, og især hvis far eller mor sidder på kanten og kommenterer på sit barns svømning. Det kan samtidig være svært for barnet at koncentrere sig om, hvad instruktøren siger, og nogle gange kan det virke distraherende på undervisningen, og kan forstyrre både de andre børn og instruktøren.

Vi ved, at I alle sidder med ved kanten for jeres barns skyld, og det er kun godt. Men er I uforstående, undrende eller har I blot spørgsmål til undervisningen, må I meget gerne henvende jer til instruktøren før eller efter træningen, som så vil svare på jeres spørgsmål. Som udgangspunkt vil vi gerne, at I respekterer, at trænerne udelukkende står for svømmeundervisningen, og ikke skal svare på spørgsmål under træningen. I er også meget velkomne til at kontakte svømmeskoleudvalget, hvis I har spørgsmål af mere generel karakter, eller hvis der er noget, som I undrer Jer over. I finder kontaktoplysningerne til svømmeskoleudvalget på klubbens hjemmeside.

## Nyttige ting

Det anbefales at købe nogle **svømmebriller** (ikke dykkerbriller), så tilvænningen sker hurtigere. Børnene vænner sig hurtigere til klorvandet, og de har større mulighed for at orientere sig under vandet.

Tætsiddende **badebukser/badedragt** kan ligeledes anbefales, da barnet får en større bevægelsesfrihed, og desuden bliver vandmodstanden mindre, så de bruger mindre kræfter på at bevæge sig.

Et **håndklæde** til at tørre sig med efter barnet har vasket sig under bruseren, således at de ikke bliver kolde. Barnet kan evt. tage en **t-shirt** på, når det er på kanten for at undgå at sidde og fryse inden undervisningsstart.

Til børn med langt hår anbefaler vi brug **badehætte**, da det er uhygiejnisk og ikke mindst hårdt for håret. En **hår-elastik** er også en rigtig god idé, så håret ikke sidder ned i øjnene.

STN har Sportigan i Randers Storcenter som sponsor, og klubbens medlemmer får 30 % rabat på svømmeprodukter – svømmetøj, svømmebriller etc. – af mærket Speedo.

## Oprykning

I svømning er der en efterårssæson (sommer til vinter) og en forårssæson (vinter til sommer). I forbindelse med hver sæsonafslutning vil holdets instruktør så vidt muligt vurdere alle svømmerne. De svømmere, som instruktøren mener, skal rykke op, henvender vedkommende sig til. Denne vurdering resulterer i en anbefaling af hvilket hold, jeres barn vil få mest ud af at

gå på i efterfølgende sæson. Men det er jeres/forældrenes eget ansvar at holde jer opdateret ift. eventuel oprykning. Henvend jer derfor til instruktøren, hvis I er i tvivl.

Vurderingen er baseret både på umiddelbare evner og en forventning om, hvilken form for undervisning jeres barn vil drage mest fordel af. Der kan være mange faktorer i spil, og måske vil et barn kunne drage positiv nytte af at blive rykket op sammen med venner, og på den måde få et godt og udbytterigt undervisningsforløb, selv om barnets evner ikke nødvendigvis opfylder alle krav til en oprykning. Omvendt skal en dygtig svømmer heller ikke rykkes op med hastværk, hvis han meget hellere vil svømme sammen med kammeraterne på et mindre hold.

Beslutningen om hvilket hold I som forældre ønsker, at jeres barn skal gå på er i sidste ende jeres, men tag aldrig den beslutning uden først at have talt med barnets instruktør. Husk at instruktøren kan have nogle vigtige pointer omkring barnets svømning, som I som forældre ikke nødvendigvis lægger mærke til.

Tal med barnets instruktør, hvis I ønsker en vurdering af jeres barns evner og generelle niveau. Alle instruktører tilstræber altid at have fingeren på pulsen, hvad angår den enkelte svømmers udvikling, men da alle klubbens instruktører underviser flere hold, kan det være svært at få talt med alle forældre, med mindre I selv henvender jer løbende.

## **Svømmemiljø og god opførsel**

### **Afvaskning og hygiejne**

- Inden svømmebadet benyttes skal der foretages en grundig afvaskning af hele kroppen med sæbe. Håret skal enten skylles, eller der skal bruges badehætte.
- Efter toiletbesøg vasker man sig naturligvis på ny. --> Vi henviser til skiltene i omklædningsrummene.
- Svømmere med åbne sår og smitsomme sygdomme har ingen adgang til bassinet. Er man i tvivl spørg svømmeinstruktøren.

### **Omklædningsrummet**

- Børn på 7 år og derover klæder om sammen med eget køn.
- Ejendele og værdigenstande m.m. opbevares på eget ansvar.

### **Regler i svømmehallen**

- Der må ikke løbes.
- Man må ikke skubbe ukontrolleret andre i vandet.
- Der må ikke springes på hovedet i den lave ende.
- Ingen må gå i vandet før instruktøren på det pågældende hold har givet lov. Hvis man kommer ind før tid, sætter man sig ud til siden og forholder sig i ro. Det er ikke tilladt at sætte sig ved bassinets kant med fødderne i vandet, da det kan genere undervisningen for de svømmere, som er i vandet.
- Tyggegummi og lignende er især forbudt i vandet. Hvis der er brug for livreddende førstehjælp kan det være vanskeligt, hvis der sidder et stykke tyggegummi fast i svælget.

## Svømmevinger

Svømmevinger? – som udgangspunkt **Aldrig**, og det er der flere grunde til.

Man skal undgå brugen af svømmevinger til børn. Vinger fylder nemlig det meste af armene, så de ikke kan bruges til at skabe fremdrift, hvilket hæmmer barnets svømmeudvikling. Vinger begrænser ligeledes barnets udvikling af balancen og koordinering i vandet, hvilket er utrolig vigtigt for, at de får et veludviklet kropskendskab i vandet. Når balancen ændres pga. af vinger, får barnet en forkert stilling i vandet (lodret frem for vandret), og er dermed mere passive i vandet.

Ved brug af vinger får barnet et andet grundlag for at udvikle deres balance, og dermed forsvinder den veludviklede fornemmelse for fremdrift og egen opdrift af kroppen i vand. Barnet får den opfattelse, at det er naturligt at have hovedet over vandet, og at det ikke er nødvendig at bevæge sig. Barnet vil derfor ikke lære at rotere rundt i vandet og skabe frie luftveje. Uden frie luftveje sker der drukneulykker.

Det er korrekt, at vingerne holder barnet oppe, men det er en **falsk tryghed**. Hvis barnet har vænnet sig til at benytte vinger, som holder ham oppe, kan der lettere opstå drukneulykker. Hvis barnet ved et uheld falder i vandet, vil barnet ikke naturligt bevæge sig og søge op mod vandoverfladen, men passivt vente på, at blive trukket op til overfladen – hvilket ikke sker ad sig selv.

Uden brug af vinger har barnet mulighed for at lege med sine bevægelser i vandet, og herved opnå større kropsbevidsthed, bedre koordinering i vandet samt udvikle sin balance, så barnet er rustet til at klare vandets udfordringer på godt og ondt. Barnet skal have en fornemmelse af egne samt vandets muligheder og begrænsninger, for at blive tryk ved vandet og for at kunne håndtere det at svømme. At bruge vinger giver altså falsk tryghed, og barnet vil ikke opnå respekt for vandet, hvilket kan have store konsekvenser.

### Hvad skal jeg gøre hvis mit barn allerede bruger vinger?

- Snak med jeres barn, og fortæl at det nu er tid til at svømme uden vinger.
- Snak med barnets instruktør, da han/hun vil kunne give råd for alternativer og kunne hjælpe til i undervisningen.
- Tag selv i svømmehallen når der er offentlig åben og leg med dit barn – uden vinger.
- Køb et par svømmebriller, så det bliver nemmere for barnet at få hovedet under vandet.
- Har jeres barn svært ved at komme af med vingerne, kan det være en fordel at benytte sig af aquaorme (de lange slanger i forskellige farver). Spørg jeres Instruktør, hvis I er i tvivl.

Det optimale for en sund svømmeudvikling er ingen brug af opdriftsmidler, (her indgår også oppustelige ting og badetøj med indbygget opdrift), men kendskab til aquaorme, svømmebriller, små plader og ikke mindst råd og vejledning fra instruktørerne om svømmeteknikker og støttegreb.

## Chokoladestævne og Mærke-/Distancesvømning

### Mærke- / Distancesvømning

STN anvender Dansk Svømmeunions distance- og svømmemærker – AquaChamp. Distancemærkerne findes fra kant-til-kant og op til 25.000 meter, så det er muligt for alle svømmere – lige fra nybegynderen til den mere øvede – at opnå mindst ét mærke. Der stilles ingen krav, om svømmeart eller om svømningen er teknisk korrekt udført. Der må anvendes hjælpemidler til børnemærkerne, som er mærkerne fra "kant til kant" og til og med 150 meter mærket.

Svømmemærkerne består af Pingvinmærket og Sælmærket. De er tiltænkt aldersgruppen tre til fem år og kan anvendes ved eksempelvis familiesvømning, plask-og-leg-hold samt til de ældste børn på babysvømningshold. Pingvinmærket og Sælmærket er færdighedsmærker, der opnås gennem en kombination af forskellige øvelser. For at opnå Pingvinmærket eller Sælmærket skal mindst fire ud af de seks øvelser, tilhørende det pågældende mærke, udføres. Forældre og instruktører må gerne være med i vandet og støtte barnet igennem øvelserne.

Mærkerne koster 15 kr. og sammen med mærket følger et diplom.

Der svømmes mærke og distancesvømning én gang i hver sæson. Det foregår tæt på sæsonafslutning, så man kan se hvor god man er blevet i løbet af sæsonen. Det foregår i forbindelse med egen svømmetid.

STN vil gerne opfordre til, at forældre er behjælpelige med afkrydsning i forbindelse med afviklingen af distancesvømningen. Dette vil være en stor hjælp for vores instruktører – på forhånd tak!

### Chokoladestævne

2 gange om året (maj og november) afholder STN et begynderstævne, for alle svømmerne i svømmeskolen. STN inviterer ligeledes de andre svømmeklubber i Randers.

Det er vigtigt at understrege, at der er tale om et begynderstævne og der lægges stor vægt på det sociale, og at det skal være en god oplevelse for børnene at deltage i stævnet. Der svømmes distancer på 25 og 50 meter. Når et barn har svømmet en distance, modtager de alle en lille gave. Der er ligeledes medaljer til 1., 2. og 3. pladsen på hver årgang.

## Undervisningsforløb og tankerne bagved

Jeres barn er nu tilmeldt svømning i Swim Team Neptuns svømmeskole. Jeres barn befinder sig således et sted i nedenstående forløb:

Muslinger	3-5 år
Havmus	5-7 år
Havkat	6-8 år
Sæler	7-10 år

Hajer	9-12 år
Søstjerner	8-16 år (overvægtige børn)

Der svømmes i forskellige haller i Randers: Nørrevangsskolen, Tirsdalens Skole og Rismølleskolen.

Udover ovenstående hold har STN ligeledes svømning for unge, voksne – motion og lær crawl og konkurrencesvømmere.

Efter svømmeskolens målsætninger – findes på klubbens hjemmeside – pædagogikken og svømmefilosofien i Dansk Svømmeunions bog, "Morderne Svømning", er svømmeskoleudvalget med hjælp fra klubbens mest erfarne instruktører ved at udarbejde undervisningsplaner for svømmeskolen. Disse planer bruges af instruktørerne til undervisningen af holdene, og der er udarbejdet en plan til hver enkelt lektion for børneholdene. Dette gør undervisningen ensartet og sikrer, at der undervises efter de meste tidssvarende metoder inden for pædagogik og metodik. Inden for de enkelte undervisningsplaner har den enkelte instruktør mulighed for at sætte sit eget præg på undervisningen.

Dansk Svømmeunion har i en lang årrække arbejdet med at ændre opfattelsen af elementær svømmeindlæring. Man er gået væk fra svømning som indlæring af specifikke svømmefærdigheder til en mere fundamental vandgrunduddannelse, hvor det centrale er oplevelser med og i vand via sanserne.

Svømmeskolen har til formål at lære børnene svømning indenfor en eller flere svømmearter. Men der arbejdes først med en række grundlæggende færdigheder, der leder videre til arbejdet med stilarterne. Dvs. at tilegnelsen af svømning sker via rytme, koordination og sammenhæng mellem vejrtrækning, fornemmelse af flydeevne og balance, som skal kobles til teknikken. Svømmeskolens metodik begår på enkle bevægelsesmønstre, dog med sigte på bevægelsesmønstret i konkurrencestilen. Målet med svømmeundervisning er at få positive oplevelser i og med vandet.

## **Frivillige – hjælp til i klubben**

Driften af Swim Team Neptun er primært baseret på frivillig hjælp fra forældre til svømmerne i klubben.

Vi kan altid bruge frivillige til at give en hjælpende hånd i forbindelse med fx afholdelse af begynderstævne, distancesvømning og praktisk hjælp til træneren i svømmehallen. Der er brug for hjælp til både store og små opgaver. Så hvis du kunne tænke dig at give en hjælpende hånd, er du meget velkommen til at tage kontakt til svømmeskoleudvalget – kontaktoplysninger findes på klubbens hjemmeside.