



Infomail Højme Svømmehallen

Kære svømmere og forældre,

I denne infomail får I tips og tricks til en god sæsonstart. Samt kan I også læse jer til de regler og forventninger vi har til medlemmerne, for at kunne sikre en tryk og god generel adfærd i hallen.

Opstartshjælpere i hallen: Under opstartens første uger vil vi forsøge at være til stede i hallen med ekstra hjælpere. Både til overholdelse af retningslinjer, til at guide i hallen og til at besvare eventuelle spørgsmål. Til daglig er der en specifik halansvarlig tilknyttet hallen, som hjælper med spørgsmål, oprykninger og opståede situationer. I kan finde jeres halansvarlige herinde: <https://www.h2odense.dk/contacts>, hvor I også kan finde deres mail som kontaktmulighed. Tag fat i den halansvarlige hvis I har spørgsmål. Undgå at kontakte trænerne, som er der for at undervise og for at have opmærksomheden på børnene i vandet.

Til Forældre: Forældre er velkomne til at se deres børn svømme fra bænken i hallen de første to gange i sæsonen, og dernæst hver d. 1. gang i måneden. Vi har valgt at forældre som udgangspunkt, medmindre de har en gensidig aftale med de halansvarlige, ikke skal være i hallen og ved bænken undervejs i svømmetimerne, for at sikre mest mulig ro og opmærksomhed fra børnene til trænerne.

Omklædningsrummet: I må tidligst komme 15 min. før holdstart for at bade/omklæde, og I max bruge 15 min. efter holdet til bad/omklædning. Dette er for at mindske antallet af personer i hallen bedst muligt. Omklædningsrummene findes nemt fra forhallen.

Som forælder må man hjælpe sit barn i omklædningen indtil barnet er fyldt 7 år. Når barnet er fyldt 7 år, skal denne som udgangspunkt kunne klare sig selv i omklædningen. Vær opmærksom på at omklædning er forbeholdt svømmerne og at det derfor er dem, der har forsteret til pladsen. Du skal selv medbringe en hængelås til skabene i svømmehallens omklædningsrum, hvis du ønsker at låse noget inde. Vi anbefaler en lås med kode.

Hygiejne: Det er vigtigt at vaske sig grundigt med sæbe før svømmetøjet tages på, samt skal håret skylles godt og er vådt inden I hopper i vandet. Hvis ikke det vaskes af, ender de døde hudceller og hår i vandet, hvilket medfører at der skal bruges flere kemikalier for at holde vandet rent. Hjælp gerne jeres børn hjemmefra til gode badevaner.

Telefoner og Kamera: Af hensyn til medlemmer og forebyggelse af krænkende episoder er AL brug af smartphones, tablets samt andet udstyr der kan tage billeder og optage video, ikke tilladt i hallen og omklædningsfaciliteter. Disse regler gælder uanset hvad mobil, tablet osv. bruges til.

Adgangskort er ikke nødvendigt i Højme. Man går bare ind og bliver krydset af inde i hallen ved træneren.

Til Baby- og Tumlingesvømning: Er I ny deltager på babysvømning læs da informationen på næste side.

H₂Odenses anbefaling til udstyr: Vi anbefaler at bruge svømmebriller, og evt. badehætte eller har opsat hår, når I skal svømme. Har du tendens til at fryse, så brug en badehætte, da det så er nemmere at holde varmen.

I er altid velkommen til at kontakte os på mail: tilmelding@h2odense.dk, hvis I har spørgsmål.

Vi håber I får en rigtig god oplevelse og start ude i hallerne ☺
De bedste hilsner fra Svømmeskoleleder Signe Løvgreen (sl@h2odense.dk).



Infomail Højme Svømmehallen

Kære forældre til baby- og tumlingehold.

Velkommen til H₂Odenses baby- og tumlingesvømning. Før I starter på holdet, kommer der her nogle vigtige informationer.

Kan begge forældre følge undervisningen?: Der må altid kun være en voksen pr. barn med i hallen. I vælger til gengæld selv hvem den voksne er, og kan derfor skifte som I ønsker det hver gang.

Vi har i H₂Odense valgt at begrænse adgangen til hallen til én forælder pr. barn, da det skaber uro for børnene, hvis der er mange mennesker til stede/der kigger på. Vi oplever og ser at børnene lærer mere, hvis de kan koncentrere sig om svømningen, frem for at koncentrere sig om, hvem der kigger på. Derudover er der ikke plads til at kanten og området tæt på bassinet er fyldt med forældre.

Omklædning: I omklædningsrummet i Højme findes der et omklædningsområde med pusleplads i både herre- og dameomklædningen. Dette område er forbeholdt babyer og deres forældre.

Beklædning: I H₂Odense følger vi Odense Idrætspark's krav om at alle børn t.o.m. 2 år (eller børn der fortsat bruger ble) skal bruge godkendte blebukser (se anviste billede og beskrivelse på Idrætsparkens hjemmeside: <https://odense-idraetspark.dk/skaerpede-krav-til-babybadetoej>). Disse blebukser kan købes i svømmehallens forhal (i en automat), over nettet eller i diverse babytøjsbutikker. De kan vaskes og genbruges. Husk også en svømmeble under blebuksen.

Aflysninger: Det sker desværre at der er uheld i vandet, og at undervisningen derfor aflyses. Når det sker, informerer træneren jer via en sms hurtigst muligt. I bedes derfor altid have opdateret jeres mobilnr. på jeres medlemsprofil. Der kan desværre ikke gives kompensation ved aflysninger pga. uheld. Inden I går ind i omklædningen kan I med fordel sikre jer, at der ikke er informeret om en aflysning, så I ikke klæder om forgæves.

For at mindske risikoen for uheld, anbefales det at babyen ikke får noget at spise i cirka 30 min. før svømning, idet det øger risikoen for gylp.

Hygiejneregler: Både forældre og baby skal vaskes uden badetøj inden adgang til hallen. Det gælder både krop og hår (medmindre man bruger badehætte). Derudover bedes man fjerne evt. make-up og smykker inden badet, da man ellers nemt tager en masse bakterier med sig i vandet. Jo flere bakterier, des flere kemikalier pumpes der i vandet.

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte klubben på tilmelding@h2odense.dk eller spørge træneren på holdet.

God fornøjelse!