

Info til nye baby-svømmere i Gribskov Svømmehal.

Indgang:

Udover betaling for undervisningen skal du/I også betale voksen-indgang til svømmehallen. Det er billigst at købe et 10-turskort.

Barnevogne:

Vi har ikke meget plads i vores barnevognsrum max 3 barnevogne. I kan stille dem udenfor svømmehallen med en kædelås. De må ikke stå i gangen, da det er brandvej. Skulle I være så uheldige at "tjekke" ind og opdage at der ikke er plads i barnevognsrummet og derfor må ud igen, bruger I kalde systemet og får en livredder til at lukke jer ind.

Klapvogne og puslepladser:

Der står klapvogne til rådighed i barnevognsrummet. I omklædningsrummet finder I enkelte pusleplader som I kan benytte på bænke. Der står også enkelte højstole. I omklædningsrummet finder I også små badekar m. indsats. Der er ikke et sæt til hver.

Badning inden svømning:

Det er meget vigtigt at både du og barnet vaskes grundigt uden badetøj inden I kommer ind i bassinet. Det gælder både krop og hår. Rester af sæbe, hårprodukter, make-up og parfume, danner giftige stoffer i kontakt med klor. Desuden bliver rester af afføring opløst i klorvandet, hvilket betyder at jeres babyer får det i munden, når vi bevæger os rundt i bassinet. Klor indholdet i vandet stiger når der er for meget skidt i vandet. Vi ønsker fra svømmehallens side at holde kloret nede, da det er bedst for os alle. Derfor beder vi til at I vasker jer og jeres baby grundigt.

Husk aldrig at "forlade" dit barn i omklædningsrummet.

Bleer og badebukser:

I Gribskov Svømmehal skal babyer have badebuks på og ingen ble under. Badebuksen skal sidde stramt. På denne måde opdager vi hurtigere uheld og kan undgå at bassinet skal være lukket i længere tid. I svømmehallen sælger vi badebukser til 175 kr til både drenge og piger.

Under svømningen:

Instruktøren guider jer i forskellige greb, teknikker og øvelser. Vi går stille og roligt til værks så alle kan være med. Du er selv ansvarlig for dit barn i undervisningen. Det er dig, der kender dit barn bedst og instruktøren er således kun guide for øvelserne og progressionen af undervisningen, derfor er det vigtigt at du fra gang til gang mærker efter, hvor dit barn er og føler dig tryk i de øvelser, instruktøren præsenterer dig for.

Det er bedst at forlade bassinet i godt humør, så barnet husker det som en god oplevelse.

Fornemmer du at barnet ikke har overskud til de 30 minutters undervisning, er det ok at gå op før tid, så I også får en god oplevelse ude i omklædningsrummet.

Det er vigtigt at bassintiderne overholdes så alle får en god afslutning og start på undervisningen.

Har du spørgsmål til undervisningen, må du endelig spørge.

Badning efter svømning:

Skyl jer godt, brug evt. sæbe og antiklor shampoo. Smør evt. dit barn ind i en god vandfri creme. Bad barnet først og giv det tøj på, så det kan holde varmen, mens du selv bader og gør dig færdig. Sørg for at dit barn er varm om hovedet og beskyttet om ørerne – også om sommeren. En kølig vind kan være ubehagelig, hvis der sidder lidt vand i ørerne.

Mad og drikke:

Du er velkommen til at amme i omklædningsrummet. Der er desværre ikke mulighed for at få varmet flaske i svømmehallen.

Det er vigtigt at du giver dit barn godt med mad efter svømningen, da både aktiviteterne i vandet og varmen gør dem sultne og tørstige.

Når dit barn skal til at have fast mad, skal det foregå ude ved bordene i forhallen. Undgå venligst kiks og mad i omklædningsrummet.

Velbefindende:

Dit barn skal være rask og oplagt for at deltage. Barnet kan godt deltage med let forkølelse men skal være feberfri og oplagt. Har dit barn øjenbetændelse, skal det være under behandling. Har barnet haft diarre eller opkast, skal det have været rask i mindst 24 timer før adgang til bassinet. Ved "uheld" i vandet skal du give besked med det samme, for at andre kommer til at undgå at svømme i urent vand og vi kan få rensset bassinet hurtigst muligt.

Fotografering:

Du må gerne fotografere i babysvømningens undervisning. Der må kun tages billeder af eget barn eller andres efter aftale med forældrene. Hvis I har lyst og mulighed kan I på holdet også arrangere at én medbringer et undervandskamera, og I kan tage billeder af hinanden.

Fotografering i resten af svømmehallen er ikke tilladt uden tilladelse fra personalet.

Gæster:

Du må gerne have gæster med – et familiemedlem eller ven. Det koster almindelig entré. De er velkommen i vandet eller ved bassinkanten. Vurderer underviseren at vi er for mange i vandet, vil gæsterne blive bedt om at gå op af bassinet.

Vi glæder os til at se jer og håber I får nogle gode timer sammen med jeres barn hos os.

Rigtig god fornøjelse