

# Kære svømmere og forældre

## Covid-19

Vi startede sæsonen med at forældrene ikke måtte være i hallen som normalt, for at mindske smitten i hallen. Tak til alle der efterfulgte dette. Fra 1/2 er det muligt at følge svømmeundervisningen den sidste svømmegang i hver måned.

Vi er i omklædning og svømmehal omgivet af børn og unge mennesker, med meget lidt og eller ingen tøj på. Vi skal derfor henlede opmærksomheden på at det ikke er tilladt at have nogen form for elektronisk udstyr, det være sig om de har installeret kamera eller ej, med i omklædning og eller svømmehal.

## Forårets events

I uge 7 har vi ikke almindelig undervisning. I stedet inviterer vi alle vores svømmere til at kigge forbi Sundby Bad til Svøm & Leg mandag, onsdag og fredag fra 16.30 - 18.30. Det er et arrangement hvor alle svømmere i MK31 er velkomne, uanset om man normalt svømmer i Frankrigsgade eller Vesterbro Svømmehal. Her vil der være mulighed for at svømme distancemærker hvor man kan få et mærke og et diplom. Derudover kan svømmerne lege eller svømme baner. Der vil være trænere på kanten og i vandet. Vi håber det bliver nogle hyggelige dage for alle.

Lørdag den 7. maj afholdes klubmesterskabet i Sundby Bad. Her kan alle svømmeskolens hold deltage. Disciplinerne der skal svømmes øves til træningen op til stævnet. Invitation samt mere information vil blive sendt ud når vi nærmer os.

Den sidste træningsgang for sæsonen er den 31. maj og herefter ses vi efter en god sommerferie.

Der vil blive sendt flere informationer ud på Klubmodul om ovenstående event i løbet af sæsonen. Men sæt allerede kryds i kalenderen nu.

## Træningstider i påsken og andre helligdage

Frankrigsgade Svømmehal, Sundby Bad og Vesterbro svømmehal holder lukket på helligdagene, så følgende dage vil der desværre ikke være undervisning: Skærtorsdag, Langfredag, Påskedag, 2. påskedag, 1. maj, St. Bededag og Kristi Himmelfart.

## Påmindelser og gode råd

For at komme godt fra start er der et par ting vi gerne vil fortælle vores nye medlemmer, og genopfriske for vores gamle medlemmer.

Forældre, bedsteforældre eller andre er velkomne til at overvære undervisningen, men ikke hver uge. Vi har som regel, at det er tilladt for forældre at være med i hallen de to første undervisningsgange af den nye sæson, samt den sidste undervisningsgang i hver måned. Dette sikrer et rart undervisningsmiljø for alle parter. Når man som forældre ikke må være med i hallen, henvises man til at sidde i forhallen og ikke i omklædningen. Dette gælder både i Sundby Bad, Vesterbro og Frankrigsgade. Derudover kan man i Vesterbro også benytte svømmehallens balkon.

Vi har fra Københavns Kommune fået pålagt at det IKKE er tilladt forældre at sidde i mellemgangen i Sundby Bad. Mellemgangen er en nødudgang og skal derfor holdes fri så passage kan ske den vej.

Når man går til svømning, er der nogle regler som skal overholdes af sikkerhedsmæssige og hygiejniske årsager.

Reglerne er fastsat af Københavns Kommune, som står for driften af svømmehallerne.

- Du skal altid vaske dig grundigt og uden badetøj inden du kommer ind i svømmehallen.
- Du må ikke gå i vandet før du er blevet afkrydset hos træneren og har fået OK.
- Børn der er fyldt 7 år, må ikke benytte omklædningsrummet for det modsatte køn.
- **Du må ikke have din mobil fremme i svømmehallen og/eller i omklædningsrummene da der er mobilfri-zone. Dette gælder såvel svømmere som forældre.**

*Desuden har vi følgende anbefalinger til en god svømmeoplevelse:*

- Vær omklædt og klar til undervisningen i god tid så du ikke går glip af svømmetid og vigtige informationer.
- Medbring et par svømmebriller og ikke en svømmemaske. En svømmemaske dækker for næsen og gør det umuligt at lære at beherske en optimal vejrtrækning i vand. Dertil er det en god ide at benytte egnet svømmetøj til svømmeundervisningen. Bikini og løse shorts er ikke egnet – det skal helst være badedragt og tætsiddende badebukser.
- Til langhårede anbefaler vi opsat hår eller en badehætte.
- Medbring gerne et T-shirt. Det kan være lidt koldt at vente på næste hold.
- Der har været nogle tilfælde i omklædningsrummene hvor børnene har slået eller drillet hinanden. Det er på ingen måde acceptabelt, at børnene ikke kan opføre sig ordentligt. Klubben tager stærkt afstand fra dette. Vi opfordrer forældrene til at gribe ind, hvis de oplever dette. Klubben har ikke ansatte i omklædningsrummene.

## Omrokering af hold

For at opnå den bedst mulige undervisning bestræber vi os løbende på at man er placeret på et hold der passer til ens niveau. Eventuelle omrokeringer vil udelukkende blive håndteret af administrationen på baggrund af trænerens anbefalinger. Omrokeringer kan ske løbende, men da de fleste af vores svømmehold har ventelister, kan det tage noget tid inden det er muligt at rykke hold. Hvis man ikke føler sig helt tilpas på sit hold, bedes man tage en snak med holdets træner så der kan findes en (midlertidig) løsning.

## Kontakt til klubben

Hvis man ønsker at få fat i nogen fra vores bestyrelse eller administration, bedes man skrive til følgende mailadresse: [mk31@mk31.dk](mailto:mk31@mk31.dk). Vi svarer ikke på spørgsmål telefonisk. Svømmeklubben MK31 er, primært, drevet ved frivillig arbejdskraft, så man må forvente en vis ventetid på svar.

Under svømmetræningen har vi fokus på, der skal være de bedste rammer og tryghed, og vores trænere vil derfor gerne orienteres, hvis der er sygdom, der kræver en særlig opmærksomhed (eks. vis astma, sukkersyge, epilepsi, ADHD)

Med venlig hilsen Svømmeklubben MK 31

Sif Salomonsen, svømmeskoleleder

Nyhedsbrev