



September 2022

Kære forældre og svømmere i MK 31

Sæsonen er nu i gang.

Det er altid lidt forvirrende den første gang – men håber at alle er ved at finde sig til rette på deres hold. Sæsonen er i gang – lidt tidligere end den plejer – dette betyder at børnene allerede har haft ca. tre gange svømning. Dette betyder samtidigt, at forældre/bedsteforældre forlader hallen, når barnet er ”afleveret” til trænerne. Barnet må ikke gå i vandet før træneren har sagt ”OK”.

Vi vil gøre meget for at lære jeres barn at svømme – men fokus fra barnet bør være på trænerne og ikke mor/far/bedsteforældre. Dette skaber den bedste undervisnings situation. Jeres børn kan meget mere end I tror kære forældre 😊 Den sidste gang i hver måned er I velkommen til at overvære undervisningen.

Elektroniske devices er absolut forbudt i svømmehallen, omklædning og eller i badeområdet, samt på eventuelle udendørs arealer – igen er det for at beskytte jeres barn – barnet har ikke meget tøj på.

I forhallen i hver svømmehal er det muligt at anvende sin mobil/pc.

Inden barnet går ind i svømmehallen

Alle børn skal have vasket sig med sæbe i bruserummet inden de kommer ud i svømmehallen. Dette gælder også håret. Der er et fint skilt med et menneske med cirkler omkring steder på kroppen, man skal huske at vaske sig med sæbe. Efter afsæbning skal barnet tage sit badetøj på – OG det må IKKE have ligget på gulvet og fået sæbe – hvad nytter det, at dit barn er ren – men badetøjet er fyldt med bakterier???

Se gerne denne video sammen med dit barn: [En Ren Fornøjelse - YouTube](#)

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.

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

Efterårsferien (uge 42)

I efterårsferien er alt holdundervisning aflyst. Dit barn har dog mulighed for at komme til Svøm og Leg i Sundby Badet.

Mandag, onsdag og fredag fra kl. 16.30 – 18.30.

Det er et arrangement hvor alle svømmere i MK31 er velkomne, også selvom man normalt svømmer i Frankrigsgade eller i Vesterbro Svømmehal.

I det store bassin vil der være mulighed for at tage mærke. Her kan barnet prøve at svømme så langt barnet kan – uden pauser og uden at stå på bunden. Der vil kunne tages et mærke pr. barn om dagen.

Der vil ligeledes være mulighed for at lege og være sammen med andre børn fra andre hold.

Der vil være trænere tilstede som har opsyn med børnene på kant og i vandet, og igangsætte lege.

Vi håber det bliver nogle hyggelige dage for alle.

Choko Cup lørdag den 12. november

Sæt X i kalenderen allerede nu 😊

Alt holdundervisning er aflyst denne dag. Dette er et "stævne" i Sundby Badet. Her vil børnene skulle dyste i forskellige discipliner – tilpasset deres niveau – alt sammen noget de har øvet sig på til træning.

Der vil være en slikpose til hvert barn der har deltaget i to discipliner.

Sidste undervisnings dag er den 20. december og den 21. december er der juleafslutning med æbleskiver og hygge i Sundby Bad.

På www.mk31.dk kan man finde informationer og under "kalender" se datoer for events og afslutning.

Kontakt til klubben

Hvis man ønsker at få fat i nogen fra vores bestyrelse eller svømmeskolelederen, bedes man skrive til følgende mailadresse: mk31@mk31.dk eller svømmeskoleleder@mk31.dk Vi svarer ikke på spørgsmål telefonisk.

Af hensyn til sikkerheden i svømmehallen vil trænerne gerne orienteres om eventuelle diagnoser. Det kunne f.eks. være astma, sukkersyge, epilepsi, ADHD eller lignende.

De bedste hilsner

fra alle trænerne og svømmeskoleleder Jeannette Dam