



Svømmeskole Nyt februar måned.

Håber alle har haft en rigtig god jul samt et godt nytår. Her er det første svømmeskole nyt i 2013.

Uge 7:

Vi holder lukket i uge 7. Vi starter op igen:

Tirsdag	Torsdag	Lørdag	Søndag
19. februar	21. februar	23. februar	24. februar

Forældre på kanten:

Børns indlæring af nye ting sker bedst, når de ikke bliver forstyrret af mor eller far, som sidder på kanten og vinker. Så vær søde at gå i vores klubhus eller sætte jer i forhallen. Hvis i opholder jer i hallen, henstiller vi til at i sidder på trapperne midt i hallen. Der vil selvfølgelig være dage hvor I må komme ind og se hvad jeres børn har lært.

De uger er: Uge 12, Uge 16, Uge 20 & Uge 21.

Interessante hold:

Der er stadig få ledige pladser på vores Haletudsehold og Sælhold. Samt på vores Aqua-Cool hold tirsdag og torsdag kl. 15.00 – 16.00. I kan se hvornår de ledige pladser er på www.swimhsk.dk eller hører nærmere om holdene på vores kontor tirsdag kl. 16.30 – 18.30, eller pr. mail kontor@swimhsk.dk.

Medlemssystem:

I er selv ansvarlig for at data i medlemssystemet er korrekt – hvis i ikke skulle have modtaget information fra klubben, så prøv at logge ind og se om data er korrekte inden i kontakter kontoret: kontor@swimhsk.dk.

Hvis i undlader at reagere eller takker nej, når vi kontakter jer med tilbud (det gør vi 2 gange) om en plads på det hold, i står på venteliste til, så slettes jeres barn og i må skrive barnet på ventelisten igen!

Ved flytning til andet hold skal kontoret kontaktes.

VIGTIGT OG HJÆLP TIL ANDRE..... I må meget gerne slette jer fra ventelister på hold, i ikke er interesseret i, så kan andre hurtigere få tilbudt plads!



Kamera

- Kamera må KUN benyttes efter aftale. Der må IKKE filmes.

Da vi er mange bruger af Holbæk Svømme Klub, er hygiejnen vigtigt.

- Der SKAL afvaskes under bruser uden badetøj.
- Efter toilet besøg skal man også en tur under bruseren.
- Brug indendørs fodtøj når du opholder dig i hallen.
- Læg dit tøj/fodtøj i nettene, så det ikke bliver vådt når gulvet bliver spulet.
- HUSK at få alle dine ting med hjem.
- Alle glemte sager bliver lagt i kurvene i gangen ved klubhuset. Det glemte tøj vil med jævne mellemrum blive overdraget til en hjælpeorganisation.
- Når børnene bliver 8 år, skal de omklæde i henholdsvis Herre & Dame omklædningsrum.
- Vi vil som noget nyt, i perioder bruge lidt tid på at lære alle børn afvaskningsreglerne for brug af svømmehallen. Vi opfordrer stadig til at I som forældre, sørger for at der afvaskes efter forskrifterne.

Hygiejne i svømmehallen er et stort problem, derfor skal I sørge for at jeres børn/ I bliver vasket ordentlig, de steder svømmehallen anbefaler. Til jer forældre som følger jeres børn ind i hallen, vil vi opfordre til at have et par tøfler, I lige kan stikke i, så I ikke skal gå barfodet ind i svømmehallen. En god ide er også at alle med langt hår enten har håret sat op eller bruge badehætte. Hvis I vil følge de regler, så kommer vi rigtig langt med vandkvaliteten og hygiejnen i svømmehallen.

Med venlig hilsen
Holbæk Svømme Klub
Svømmeskoleleder
Lone Weinreich



Fjernelse af urenheder fra bassinvand = Afvaskning uden badetøj.

Miljøstyrelsens vejledning omhandler bl.a. hygiejniske krav til svømmeanlæg.

Vejledningen siger:

- 1) "At de badende skal vaske sig **uden** badetøj, før brug af bassinerne. Derved begrænses tilførelsen af organiske materialer (hudrester, fedt, sved og andre affaldsstoffer fra badende.)

I svømmehallens bruserum har vi opsat skilte med reglerne for afvaskning. Der er tydeligt gjort opmærksom på hvor det er vigtigt at vaske sig. Alligevel undlader alt for mange at vaske sig, men går bare ind under bruseren med badetøj på. Det er meget uheldigt. En god vandhygiejne afhænger ubetinget af afvaskningen **med sæbe, og uden badetøj, før benyttelse af bassinerne.**

Vejledningen siger desuden:

- 2) "Der skal tilføres klor til desinfektion af bassinvandet". Klor er et sundhedsskadeligt stof, som tilsættes bassinvandet helt automatisk, og i det omfang der er nødvendigt (og helst så lidt som muligt). Så er vi tilbage til vigtigheden af at vaske sig med sæbe og uden badetøj. Det organiske materiale som kroppen afgiver (ved manglende afvaskning) går i forbindelse med klor og derved dannes **uønskede** forbindelser, **TRIHAIOMETHAN (THM).**

Miljøstyrelsen har lavet en undersøgelse med fokus på de effekter, som klorforbindelser (**THM**) kan have på svømmernes helbred. Det er sikkert nok at svømme i landets svømmehaller, men miljøstyrelsen kan ikke afvise at der i sjældne tilfælde kan være en mulig risiko for konkurrencesvømmere.

Miljøstyrelsen anbefaler på baggrund af undersøgelsen:

- 1) At du svømmer mindre end 20 timer om ugen i haller hvor THM er højere end den anbefalede på 25 mikrogram/l (Holbæk 12 mikrogram/l)**
- 2) At du altid før du træner vasker dig grundigt, så du får vasket sved, creme og make-up af dig. Det er når du ikke vasker dig, klor reagerer på organisk materiale, og at TRIHALOMETHAN dannes.**

Kilde: MiljøNyt.dk, 28. marts 2006.

Holbæk Svømmehal
Leder
Harding Larsen