

# SVØMMESKOLEN v/Ruth Anker Scales



**41. SÆSON**

## **Emdrup-badet**

sæson: 7. sept. 09 – 28. april 2010

## **Bagsværd Svømmehal**

sæson: 3. sept. 09 – 20. maj 2010

# SÆSON 09/10



**SVØMMESKOLEN** byder atter alle elever – nye som tidligere – velkommen til 41. sæson i Emdrup-badet og 7. sæson i Bagsværd Svømmehal.

Jette, Lene, Heidi, Susanne, Mia og jeg glæder os til atter at stå ved bassinkanten, og vi føler os godt rustet til den nye sæson, idet vi til stadighed dygtiggør os både her i landet og i udlandet.

For alle holdtyper gælder, at **tryghed, fortrolighed med og glæde ved vandet** er det primære mål for undervisningen. Det tilstræbes altid at give en differentieret undervisning.

Nedenfor en kort oversigt over de forskellige holdtyper **SVØMMESKOLEN** tilbyder.



På samtlige hold er der mulighed for at træne til SVØMMESKOLEN's egne svømmediplomer og/eller Dansk Svømmeforbund's distancemærker.

## BABYSVØMNING (2 mdr.-1 år)

Nyd samværet med dit barn i vandet, samtidig med at barnets sanser styrkes. Forskellige teknikker indøves med henblik på **fortrolighed i og under vand**. Flydeøvelser er en vigtig del af undervisningen. Focus på den enkelte elevs udvikling i vand.

Forskellige sange indgår naturligt i undervisningen.

## SMÅBØRNSSVØMNING (1-6 ÅR)

Som ovenstående. Endvidere trænes – alt efter alder og motorisk udvikling – crawl, rygcrawl og udspring fra kant.

Eleverne på 5-6 års holdene får endvidere kendskab til bryst- og rygsvømning.

## SKOLEBØRN (6-14 år)

### Begyndere og let øvede

Eleverne her træner både crawl, bryst- og rygsvømning, forøvelser til rygcrawl samt vandtrædning og udspring fra kant. Dykke-øvelser indgår ligeledes i undervisningen.

I Emdrup trænes disse hold i undervisningsbassin med en vanddybde på 0,60 m / 0,90 m.

I Bagsværd trænes eleverne i bassin med en vanddybde på 1,40 m.



## SVØMMESKOLEN fejrede i foråret 2009 40 års jubilæum



### Øvede

Finpudsning af svømmearterne. Endvidere trænes rygcrawl, vendinger, dykning og hovedspring.

### Rutinerede

Stor sikkerhed og udholdenhed i de forskellige svømmearter. Yderligere intensiveres træningen i selv- og livredning.

## VOKSNE

Her trænes fortrinsvis bryst- og rygsvømning, crawl og vandtræning.

*Den rytmiske vejrtrækning, som er basis for en god og sikker svømmestil, oparbejdes og trænes på samtlige hold.*

*Der indøves gode rutiner i selv- og livredning, der svarer til holdenes niveau og alderssammensætning – helt fra småbørns- over voksensvømning.*

## VANDGYMNASTIK (med musik)

er gymnastik i vand, hvis egenskaber **"opdrift, modstand og turbulens"** søges udnyttet via forskellige øvelser. Effekten af øvelserne er langt større i vand end foretaget på land. **Musklerne styrkes, leddene smidiggøres og blodcirkulationen øges.** Vandgymnastik er også velegnet for gravide, overvægtige og bevægelseshæmmede. Det musikalske islæt giver mere afspændte bevægelser og dermed mere trykthed i vandet.

## AQUA-GYM / AQUA-JOGGING

er ligeledes bevægelser i vand, men tempoet er generelt højere, og kroppen er i næsten uafbrudt bevægelse.

Håndvægte, slanger og stepbænke bruges i undervisningen.

Aqua-jogging foregår bedst på en vanddybde på min. 1,40 m.

Vel mødt på et af Svømmeskolen's mange hold.

**Ruth Anker Scales**



Krus bliver uddelt til elever, der har modtaget undervisning i SVØMMESKOLEN henholdsvis 5, 10, 15 år osv.





# HOLDOVERSIGT

M: Mia  
S: Susanne  
L: Lene  
H: Heidi  
J: Jette  
R: Ruth

Hold markeret med **rødt** er lukkede hold. Ændringer kan forekomme.

|                      | <b>Bagsværd mandag</b><br>Varmtvands- & 25m bassin |             |           | <b>Bagsværd onsdag</b><br>Varmtvands- & 25m bassin |                                  |             |
|----------------------|--|-------------|-----------|--|----------------------------------|-------------|
| <b>10.00 - 10.30</b> |  |             |           | 214  | Vandgymnastik                    | L           |
| <b>10.30 - 11.00</b> |  |             |           | 215  | Søhest                           | 2-6 mdr. L  |
| <b>11.00 - 11.30</b> |  |             |           | 216  | Søhest                           | 6-9 mdr. L  |
| <b>11.30 - 12.00</b> |  |             |           | 217  | Søhest                           | 2-6 mdr. L  |
| <b>12.30 - 13.00</b> |  |             |           | 218  | Søhest                           | 9-12 mdr. L |
| <b>13.00 - 13.30</b> |  |             |           | 219  | Søhest                           | 6-9 mdr. L  |
| <b>13.30 - 14.00</b> |  |             |           | 220  | Skildpadde                       | 1-2 år L    |
| <b>14.00 - 14.30</b> | 201  | Krokodille  | 6-8 år H  |  |                                  |             |
| <b>14.30 - 15.00</b> | 202  | Krokodille  | 8-10 år H | 222  | <b>14.25-14.55</b><br>Krokodille | 6-8 år H    |
| <b>15.00 - 15.30</b> | 203  | Haj         | 9-12 år H | 223  | Delfin                           | 5-6 år R    |
|                      |  |             |           | 224  | <b>14.55-15.25</b><br>Haj        | 8-12 år H   |
| <b>15.30 - 16.00</b> | 204  | Diplom 2    | 9-12 år H | 225  | Skildpadde                       | 1-2 år R    |
|                      |  |             |           | 226  | <b>15.25-15.55</b><br>Krokodille | 7-10 år H   |
| <b>16.00 - 16.30</b> | 205  | Søstjerne   | 3-4 år S  | 227  | Pingvin                          | 2-3 år R    |
|                      |  |             |           | 228  | <b>15.55-16.25</b><br>Haj        | 8-10 år H   |
| <b>16.30 - 17.00</b> | 206  | Blæksprutte | 4-5 år S  | 229  | Søstjerne                        | 3-4 år H    |
|                      | 207  | Haj         | 9-12 år H |  |                                  |             |
| <b>17.00 - 17.30</b> | 208  | Pingvin     | 2-3 år S  | 230  | Søstjerne                        | 3-4 år H    |
|                      | 209  | Krokodille  | 6-8 år H  | 231  | Krokodille                       | 6-8 år R    |
| <b>17.30 - 18.00</b> | 210  | Delfin      | 5-6 år S  | 232  | Skildpadde                       | 1-2 år M    |
|                      | 211  | Haj 9-12 år | H         | 233  | Haj                              | 8-10 år R   |
| <b>18.00 - 18.30</b> | 212  | Krokodille  | 6-8 år S  | 234  | Søstjerne                        | 3-4 år M    |
|                      |  |             |           | 235  | Krokodille                       | 6-8 år H/R  |
| <b>18.30 - 19.00</b> | 213  | Krokodille  | 6-8 år S  | 236  | Blæksprutte                      | 4-5 år M    |
|                      |  |             |           | 237  | Aqua-Gym                         | H/R         |
| <b>19.00 - 19.30</b> |  |             |           | 238  | Delfin                           | 5-6 år M    |

| Bagsværd torsdag<br>Varmtvands-bassin |                           |        |   | Emdrup mandag          |          |   | Emdrup onsdag             |            |  |
|---------------------------------------|---------------------------|--------|---|------------------------|----------|---|---------------------------|------------|--|
|                                       |                           |        |   |                        |          |   |                           |            |  |
|                                       |                           |        |   |                        |          |   | 247 Vandgymnastik         | J          |  |
|                                       |                           |        |   |                        |          |   | 264 Vandgymnastik         | J          |  |
|                                       |                           |        |   |                        |          |   |                           |            |  |
|                                       |                           |        |   | 248 SFO – Pakhuset     |          | J |                           |            |  |
|                                       |                           |        |   | 249 SFO – Pakhuset     |          | J | 265 Krokodille 6-8 år     | J          |  |
|                                       |                           |        |   | 250 SFO – Pakhuset     |          | J | 266 SFO – Vor Fru Sogn    | J          |  |
|                                       |                           |        |   | 251 Krokodille 8-10 år |          | J | 267 SFO – Vor Frue Sogn   | J          |  |
|                                       |                           |        |   | 252 Diplom 3 10-14 år  |          | J | 268 Krokodille 8-10 år    | J          |  |
| 239                                   | 15.45-16.15<br>Søstjerne  | 3-4 år | R | 253 Haj                | 8-10 år  | R |                           |            |  |
| 240                                   | 16.15-16.45<br>Pingvin    | 2-3 år | R | 254 Søløve             | 5-6 år   | R | 269 Haj                   | 9-12 år J  |  |
|                                       |                           |        |   | 255 Haj                | 9-12 år  | J |                           |            |  |
| 241                                   | 16.45-17.15<br>Skildpadde | 1-2 år | R | 256 Krokodille         | 6-8 år   | J | 270 Diplom 2/3            | 10-14 år J |  |
|                                       |                           |        |   | 257 Aqua-Gym           |          | R |                           |            |  |
| 242                                   | Blæksprutte               | 4-5 år | M | 258 Søløve+foræ.       | 5-6 år   | J | 271 Krokodille            | 6-8 år J   |  |
|                                       |                           |        |   | 259 Aqua-Gym + svøm.   |          | R |                           |            |  |
| 243                                   | Pingvin                   | 2-3 år | M | 260 Krokodille         | 6-8 år   | J | 272 Haj                   | 8-10 år J  |  |
|                                       |                           |        |   | 261 Rutine             | 12-15 år | R |                           |            |  |
| 244                                   | Blæksprutte               | 4-5 år | M | 262 Krokodille         | 6-8 år   | R | 273 Voksne beg./ let øvet | J          |  |
|                                       |                           |        |   | 263 Haj                | 9-12 år  | J |                           |            |  |
| 245                                   | Delfin                    | 5-6 år | M |                        |          |   |                           |            |  |



## UNDERVISNINGSHONORAR

### Bagsværd Svømmehal (sæson: 3. sept. 09 - 20. maj 10)

#### Varmtvands-bassin – 1,20 m dybt

|   |                 |           |
|---|-----------------|-----------|
| Baby- og småbørnssvømning (2 mdr.-6 år) | 30 min./lektion | kr. 2.325 |
| Pensionister                            | 30 min.         | kr. 1.650 |

#### Motions-bassin – 1,40 m dybt

|                               |         |           |
|-------------------------------|---------|-----------|
| Skolebørn (6-14 år) og voksne | 30 min. | kr. 1.525 |
|-------------------------------|---------|-----------|

### Emdrup-badet (sæson: 7. sept. 09 - 28. april 10)

|                                       |                 |           |
|---------------------------------------|-----------------|-----------|
| Småbørn (5-6 år), skolebørn og voksne | 30 min.         | kr. 1.150 |
| *Pensionister                         | 30 min.         | kr. 925   |
| *Pensionister                         | 45 min./lektion | kr. 1.375 |

Pensionistpris med \* – kun gældende på hold indtil kl. 15.00  
Entrebilletter er **IKKE** inkluderet i priserne.



## RABATORDNING

På alle **børnehold** ydes **søskenderabat** på 100 kr pr. barn udover det 1. barn. Rabatordningen gælder dog kun ved tilmelding for hele sæsonen.

## UNDERVISNINGSHONORAR

Bedes betalt **senest d. 25. August 2009** til

**Nordea – reg.nr. 0146 kontonr. 3483860977**

Uanset betalingsform skal **elevens navn** (og ikke forælders navn) og **holdnr. oplyses**. Ved fremsendelse af rykkerskrivelse vedr. for sen indbetaling opkræves yderligere 50 kr pr. skrivelse.

Indbetalt undervisningshonorar refunderes **IKKE**.

Der gives ingen  
erstatning ved  
fravær eller  
ekstraordinær  
lukning af badene  
grundet reparati-  
oner og lignende.

Dette hold har sammenlagt  
svømmet i skolen

**262 SÆSONER**



Det henstilles venligst, at drenge og piger over 6 år foretager omklædning i henholdsvis herre- og damegarderobe. Husk grundig afvaskning og afskylning af håret inden adgang til svømmehallerne. Telefonsamtaler er forbudt i begge svømmehaller.

**Undervisningen kan overværes af forældre 1. undervisningsgang (og kun denne) hver måned. Øvrige undervisningsgange henvises forældre til forhallen eller omklædningsrum, mens undervisningen foregår.**

Undtaget naturligvis, hvis forældre selv løser billet til en svømmetur.

### **NB! Andre regler i Bagsværd Svømmehal**

På baby- og småbørnshold, hvor undervisningen foregår i **varmtvandsbassinet**, betaler eleven entrebillet. Den voksne ledsager, der er med i vandet, får gratis adgang til bassinet via en forud tilsendt "ledsagerbillet". **Medbring venligst ledsagerbilletten hver gang.**

For at benytte de øvrige bassiner **efter** undervisningstidens udløb, betaler ledsageren en tillægsbillet – pris 10 kr. Denne billet købes **før** undervisningsstart.

Forældre, der følger børn ind til undervisning i **motionsbassinet**, får ved billetlugen udleveret en tilskuerbillet. Denne billet gælder kun for at følge barnet ind til undervisning.

Ønsker den voksne at sidde i selve svømmehallen udover 1. undervisningsgang hver måned, **SKAL** den voksne løse almindelig entrebillet og være iført badetøj, uanset den voksne vil svømme eller ej.

Svømmebriller kan købes via Svømmeskolen.

Våddragter kan købes med 15 % rabat. Svømmeskolen henviser til forhandler.





Mia



Susanne



Lene



Heidi



Jette



Ruth



## PRAKTISKE OPLYSNINGER

### TILMELDING

som er bindende for hele sæsonen – uanset fremmøde eller ej foretages:

Mandag d. 24. august kl. 10-13 og kl. 17-20

Tirsdag d. 25. august kl. 10-12 og kl. 18-20

Ruth Anker Scales

Højbuen 16

2730 Herlev

Tlf. 44 91 12 75

Mail: [svoemmeskolen@mail.dk](mailto:svoemmeskolen@mail.dk) (**Ingen tilmelding via mail**)

Hjemmeside: [www.svoemmeskolen.dk](http://www.svoemmeskolen.dk)

I sæsonen 3/9 09 - 20/5 10 træffes jeg bedst: Mandage kl. 9-10

### FERIEPLAN

Efterårsferie

11. oktober - 18. oktober 2009

Juleferie

22. december - 3. januar 2010

Vinterferie

14. februar - 21. februar 2010

Påskeferie

28. marts - 6. april 2010

Kristi Himmelfartsdag

13. maj 2010

Nævnte dage inkl.

### ADRESSER

Bagsværd Svømmehal

Emdrup-badet

Værebrovej 156

Bredelandsvej 20

2880 Bagsværd

2100 Kbh Ø

Tlf. 39576500

Tlf. 39204787