
Informasjon om Drammen Svømmeklubb

2018



Innhold

Informasjon om Drammen Svømmeklubb	1
Innhold	2
Velkommen som medlem i Drammen svømmeklubb!	3
Drammen Svømmeklubb	5
Hva er Norges Svømmeskole?	6
Tryggivann.no	7
Barnekursene vi tilbyr:	9
Begynneropplæring	9
Videregående Opplæring	11
Nivåvelger	14
Medlemsfordeler	16
DSK – Svømmekurs på Facebook	17
Grasrotandelen	18

Velkommen som medlem i Drammen svømmeklubb!

I denne mappen finner du forskjellig praktisk informasjon om svømmeklubben, medlemsfordeler, informasjon om svømmekursene vi tilbyr, og annen relevant informasjon som er knyttet til svømmekursene.

Ditt barn er påmeldt på ett av våre mange svømmekurs. Noen av dere er helt ferske, andre har gått på kurs hos oss før.

Begynneropplæring:

Hvalmerket, Skilpaddemerket, Pingvinmerket og Selungenmerket vil foregå i terapibassenget på Drammensbadet. Hvert kurs der inne har 5 deltakere per instruktør. Vi har flere kurs i bassenget på en gang, og kursene er avdelt med banetau.

Videregående Opplæring:

Sel 2, Sel 1, Sjøløve, Delfin & Hai vil foregå i det store bassenget (50-meteren).

Sel 2 - Bane 1

Sel 1 - Bane 2

Sjøløve - Bane 3(mandag) & Bane 2 (torsdag)

Delfin - Bane 6 (23,5m siden, tirsdag) & Bane 3 (50-meters basseng, torsdag)

Hai - Bane 5 (23,5m siden, tirsdag) & Bane 3 (50-meters basseng, torsdag)

Alle de videregående kursene svømmer to dager i uken.

Hvilket kurs, klokkeslett og instruktør som ditt barn er påmeldt, vil du finne ved å logge deg inn på ”din side” på www.tryggivann.no. Kursansvarlig vil alltid være ved bassenget under kursene, og der kan du alltid henvende deg hvis du har noen spørsmål relatert til klubben eller svømmekursene. Vi ønsker ikke at instruktøren skal bli forstyrret under kursene, med mindre det er gitt tillatelse til det.

Kursansvarlig heter Anne-Celine M. Hattrem

E-post: kurs@drammensvommeklubb.no



Begynneropplæringen varer 30 minutter, og for å utnytte denne tiden best mulig, vil det bli foretatt oppmøte ca. 5 min før. Henvend dere til kursansvarlig når dere kommer, slik at hun kan huke dere av og tildele banen dere skal være i. Det er derfor viktig at barna møter ferdig skiftet og dusjet ved inngangen til bassengkanten omtrent 5 minutter før kursstart. For de som trener på de videregående partiene er det instruktørene som tar seg av oppmøtet.

Den første kursdagen må dere komme i ekstra god tid, og henvende dere ved DSK- bordet som vil stå fremme i resepsjonen. Her vil dere få en billett som gjelder for **alle** kursdagene. Barna trenger ikke annet utstyr enn badetøy, men mange synes det er godt å ha svømmebriller. Både briller og badetøy er til salgs i resepsjonen på Drammensbadet. Husk å vise frem barnets billett så vil dere få 25% av på utstyr i resepsjonen. Dere har lov til å gå inn i garderoben 30 minutter før kurset starter.

Dere voksne er hjertelig velkomne til å være til stede på kanten ved terapibassenget, **første** og **siste** kursdag. De resterende kursdagene ønsker vi at dere oppholder dere i kaféen eller andre steder i hallen. Aldersgrensen for å være alene i hallen er året man fyller 12 år og er svømmedyktig, så alle barn som er under denne aldersgrensen er nødt til å ha en ledsager over 18 år med seg inn i badeanlegget. Spør i resepsjonen etter ledsagerbillett. Hvis dere ønsker å svømme, må dere betale inngangsbillett. Hvis svømmeklubbens foreldre benytter ledsagerbillett og likevel svømmer, vil det ødelegge for klubbens forhold til badet. Vil dere tegne årsabonnement, har klubben firmaavtale med badet om dette.

Vi ønsker også å informere om at hvis det forekommer en streik, eller tekniske problemer som kommer i veien for normal kursdrift, så er ikke vi ansvarlige for tap av kurstid.

Når kursrunden nærmer seg avslutning, vil dere kunne gå inn på tryggivann.no og finne hvilket kurs instruktørene anbefaler. Dere vil da ha en fortrinnsrett til å melde dere på aktuelle kurs før dette kurset blir åpent for påmelding for nye deltakere. Info om fortrinnsrett kommer på mailen som er registrert på tryggivann.no. Vi ønsker å informere om at alle barn får merke og diplom siste dagen. Merket vil enten være relatert til det kurset deltakeren har gått på for ”bestått kurs”, eller et annet merke for ”deltatt”. Alle barn vil få



utdelt merke og diplom.

Drammen Svømmeklubb

Svømming skaper engasjement og sterke følelser, men mest av alt skaper svømmingen verdier. Svømming er en brobygger på tvers av grenser og den skaper relasjoner, spenning og hygge. Drammen svømmeklubb driver med målrettet arbeid bestående av et kulturfellesskap og felles tilhørighet som er drivkraften og nøkkelen til suksess. Det å fokusere på å få frem det beste i gruppa og en stadig sult etter å strekke grenser og oppnå nye mål er faktorer vi i Drammen svømmeklubb er opptatt av. Drammen svømmeklubb er mer enn bare svømming.

Klubbens verdier og hovedmål:

- o Være et åpent og inkluderende idrettsmiljø
- o Svømming for alle tilpasset eget ferdighetsnivå og ambisjoner.

Vi bygger på verdier som:

- o Respekt, toleranse og likeverd
- o Vår aktivitet skal preges av frivillighet, åpenhet og ærlighet

Vi i Drammen Svømmeklubb har som visjon å være en voksende klubb som er ”mer enn bare svømming”. Klubben har mye å ta tak i, men har også utrolig store sjanser for å vokse og bli større. Vi ønsker å være et sterkt samlet team som hele tiden støtter hverandre og hjelper hverandre. Klubben skal være inkluderende og ansvarsbevisst.

Vi skal skape begeistring, vennskap og trygghet i alle ledd i vår klubb. Vi skal være samfunns-byggende og skape gode resultater både i topp og bredde.



Hva er Norges Svømmeskole?

Norges Svømmeskole er tilbyder av program for svømmeopplæring for mennesker i alle aldre. Vi skal gi det beste tilbudet innen svømmeopplæring i Norge. Norges Svømmeskole skal forbindes med god kvalitet.

Svømmekursene arrangeres av lokale svømmeklubber. Alle klubber som er registrert i Norges Svømmeskole kjører kurs etter Norges Svømmeforbunds metodikk og pedagogikk. Norges Svømmeskole er fellesbegrepet for alt som hører til den nasjonale planen for svømmeopplæring. Norges Svømmeskole tilbyr svømmeopplæring av høy faglig kvalitet, samt materiell som bøker, filmer, svømmeutstyr, plakater osv.

Norges Svømmeskole er en mal for svømmeopplæring. Den er utarbeidet for å hjelpe klubber og kvalifiserte instruktører, som med sin erfaring vil forsterke gjennomføringen av planen.

Planen er basert på solid pedagogikk/metodikk, og tuftet på nasjonale standarder for hvilke øvelser som må beherskes på veien mot svømmedyktighet. Dette gir instruktørene en retning, men også en mulighet for variasjon i gjennomføringen. Planen inneholder ikke detaljerte timeplaner, da disse kun kan utvikles lokalt når man vet hvilket nivå elevene er på, og hvilke rammebetingelser man har til rådighet. Hver enkelt svømmeskole kan, i samarbeid med kursleder/instruktør, lage sine lokalt tilpassede timeplaner basert på disse rammebetingelsene.



Norges Svømmeskole har fokus på:

- at svømmeopplæring skal være gøy
- ferdighetsutvikling
- svømmeteknisk utvikling



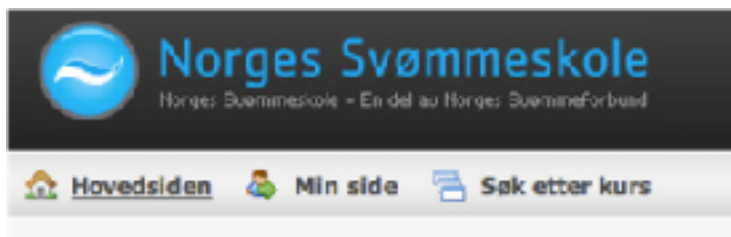
- kognitiv utvikling

Les mer på: www.svomming.no

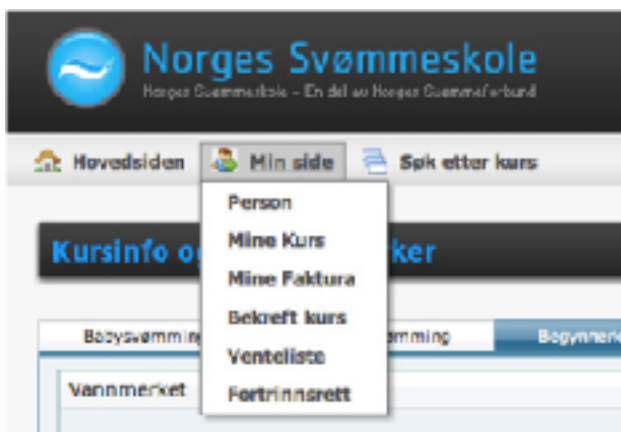
Tryggivann.no

Tryggivann.no er en portal for påmelding og administrering av svømmekurs. Tjenesten utvikles og driftes av Norges Svømmeforbund på vegne av alle arrangørklubber.

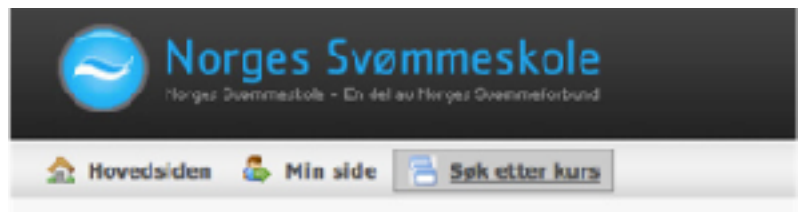
På ”hovedsiden” vil du kunne lese om alle de forskjellige kursene som tilbys under Norges Svømmeskole. Denne informasjonen er lik for alle som besøker nettsiden, og er det første du møter når du trykker deg inn på siden.



På ”min side” får du en oversikt over din personlige info, du kan bytte passord og brukernavn og oppdatere adresse eller telefonnummer. Alle kursene som du, eller barna dine går på, eller har gått på vil komme opp i en oversikt under ”mine kurs”.

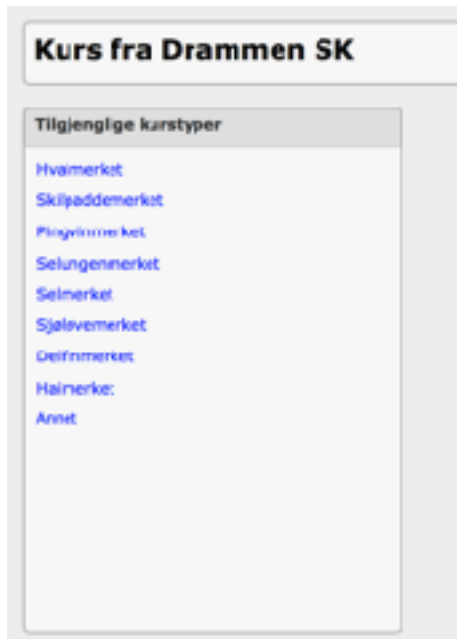


Hvis du trykker videre inn på relevant kurs, kan du finne tidspunkt for kurset, hvem som er instruktør og en anbefaling når kurset nærmer seg slutten. Det er denne siden som gir deg best informasjon om kurset du eller barnet ditt går på. Under ”mine faktura” vil du få en oversikt over fakturaene dine.



På siden ”søk etter kurs” kan du søke på svømmekurs som du ønsker å melde på.

Etter du har trykket på relevant dato og riktig svømmeklubb, vil du få opp en slik kolonne:



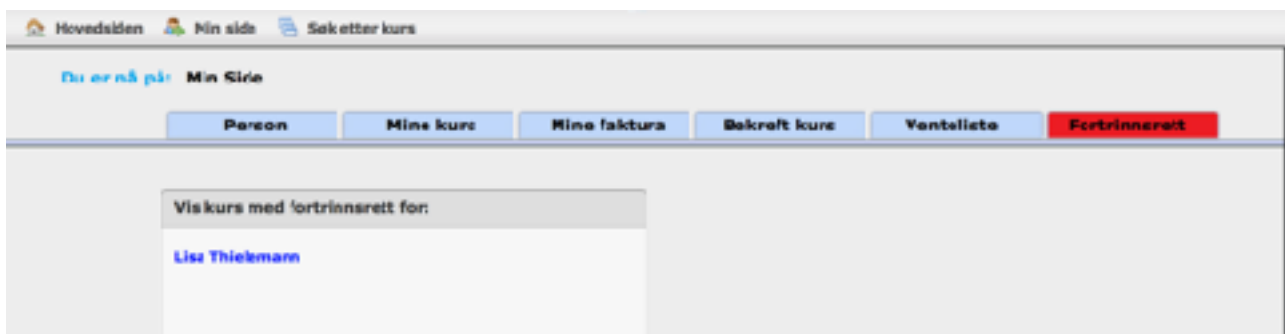
Her trykker du deg videre på det kurset som ønsker å melde på. Sommerkurset vårt; Sommersplash vil ligge under “annet”.

Etter du har trykket på ett av kursene vil du få opp alle kurs som er tilgjengelige og åpne for påmelding, hvilken dag kurset går på, hvilket tidspunkt, hvilken instruktør som har kursene og hvor mange ledige plasser det er på kurset.

Du vil som bruker av tryggivann.no motta en del mail (fra den mailen som er registrert på ”min side”) som vil bli sendt fra en ”no-reply” mailtjeneste. Hvis du ikke mottar mail fra tryggivann.no ber vi deg sjekke søppelpost, eller blokkerte mailer, da det har hendt at denne mailen har havnet i en slik

gruppe.

Når det kommer til nye kursrunder vil alltid gjeldende medlemmer ha en fortrinnsrett. De vil ligge på “min side” under en egen fane som heter “fortrinnsrett”. På fortrinnsrett er det kun mulighet til å melde på kurset instruktørene har anbefalt videre uten å snakke med kursansvarlig.



Barnekursene vi tilbyr:

Begynneropplæring

Hval, Skilpadde, Pingvin og Selunge holder til i Terapi-bassenget på Drammensbadet. Fire kursrunder i året som går over 8 uker hver. Treningen er 30 min. Hver 6. gang er det testdag - denne dagen tester vi ferdighetene til barna opp mot Norges Svømmeforbund sine mål.

Grunnen til at vi tar det gang nr. 6 er at instruktøren skal ha mulighet til å rette opp i enkelte ting som kanskje mangler.

Hvalmerket - dykkekurs



Hvalmerket fokuserer på kjernefunksjonen "Dykke", som innebærer at man skal kunne dykke kroppen under vann. For å lære å svømme må eleven kunne oppholde seg under vann - dykke, og orientere seg der. Dette innebærer også at man kan kontrollere pusting: puste inn - dykke under - se og orientere seg - komme opp - puste ut og inn.

Etter endt kurs skal elevene mestre målene:

- ❖ Holde pusten - hodet under vann - åpnet øynene
- ❖ Hente gjenstand på bunnen
- ❖ Hoppe fra bassengkanten - hente gjenstander fra bunnen

Skilpaddemerket - flytekurs



Skilpaddemerket fokuserer på kjernefunksjonen "Flyte", som innebærer at man opplever oppdriften i vannet. Den bevisste opplevelsen av at vannet "bærer" kroppen er helt sentral i svømmeopplæringen. Flytingen påvirkes av kroppens holdning, og ikke minst pusting. Forutsetningen for å flyte er at mest mulig av kroppen er under vann. Derfor følger flyting etter dykking.

Etter endt kurs skal elevene mestre målene:

- ❖ Flyte på magen
- ❖ Flyte på ryggen
- ❖ Hoppe fra bassengkanten - flyte opp på magen



-
- ❖ Dreie rundt fra mage til rygg

Pingvinmerket - glikurs



Pingvinmerket fokuserer på kjernefunksjonen "Gli", som innebærer at man flyter i bevegelse, enten under vann eller i overflaten. Det gir eleven mulighet til å erfare vannets motstandskraft. Å gli forutsetter at eleven kan holde pusten og flyte.

Etter endt kurs skal elevene mestre målene:

- ❖ Gli på magen
- ❖ Gli på ryggen
- ❖ Dreie fra mage til rygg og tilbake igjen
- ❖ Gli med crawlbenspark på mage
- ❖ Gli med crawlbenspark på rygg
- ❖ Hoppe - crawlbenspark på mage og dreie til ryggen

Selungenmerket - svømmekurs



Selungenmerket fokuserer på kjernefunksjonen "Fremdrift", som innebærer at man skaper fremdrift i vannet ved hjelp av arm- og beinbevegelser. Målet er å nytte motstandskraften i vannet slik at bevegelsene fører til fremdrift.

Etter endt kurs skal elevene mestre målene:

- ❖ Crawlsvømming uten pust
- ❖ Crawlsvømming - rytmisk pusting
- ❖ Ryggsvømming - linjeholdning - puste
- ❖ Glistup - crawlsvømming med pust
- ❖ Sculling + crawlbenspark på mage og rygg



Videregående Opplæring

Sel, Sjøløve, Delfin og Hai holder til i 50 meters bassenget på Drammensbadet. Disse kursene går på utvikling av teknikk og flere svømmearter. Kursene går over 4 runder i året. Rundene går over 8 uker med 2 treninger per uke. Sel og Sjøløve, Rekrutt 2 har 45 minutter per trening. Delfin og Hai, rekrutt 1 har 60 minutter per trening. Etter fylte 8 år, har Rekrutt 1 elever mulighet til å bli med på rekruttstevner i Nedre Buskerud Svømmekrets. I uke 4 har rekrutt livredning, i uke 6 har rekrutt testing for målene nevnt under det korrekte merket. Siste uken i kursrunden, uke 8, har rekruttene "langkjøring" dvs. svømme så langt de klarer på den angitte tiden. Her har elevene mulighet til å kapre både 500m og 1000m merket.

Selmerket - Rekrutt 2



- ❖ 10m sculling på mage med hendene foran hodet + 10m sculling på rygg med hendene ved hofta.
- ❖ 10m «supermann» på høyre side, rotere med ett armtak og deretter 10m «supermann» på venstre side
- ❖ Svømme 25m crawl «overlapp» med plate/ring/nuddel, med pusting.
- ❖ Svømme 25m crawl, ta saltovending med fraspark på ryggen.
- ❖ Svømme 25m rygg med «engletak», fremføring over vann.
- ❖ Utføre ryggstart, gli under vann, svømme 10m rygg benspark, og deretter 10m ryggsvømming
- ❖ Utføre åpen vending i rygg og crawl med svømming 5m inn og ut av vegg
- ❖ Stupe fra stående stilling, svømme 25m crawl, ta saltovending og svømme 25m rygg
- ❖ Kunne varsle om hjelp (1-1-3), dykke til bunnen, bruke forlenget arm og kaste redningsline



Sjøløve - Rekrutt 2

- ❖ Utføre 10m delfinbevegelse på mage i vannflaten, med armer langs siden og strukket foran hodet.



- ❖ Svømme 10m en-arms butterfly med 4 kick pr armtak.
- ❖ Kunne utføre overlevelsesflyting på rygg og bryst, samt H.E.L.P.-stillingen. Kunne varsle om hjelp (1-1-3).
- ❖ Svømme 10m brystbenspark med fotbladene vinklet ut (med plate)
- ❖ Svømme 15m bryst, med gli mellom arm og bentak.
- ❖ Svømme 10m brystarmtak med pusting (med nuddel under brystet).
- ❖ Kunne utføre åpen vending i bryst med 5m svømming inn mot og ut av vegg.

Delfin - Rekrutt 1



- ❖ Utføre 8 butterflybenspark under vann med god linjeholdning.
- ❖ Utføre 3 kick under vann, deretter svømme butterfly uten pust, totalt 10m.
- ❖ Svømme 15m brystbenspark med delfinbevegelse hvor fotbladene er vinklet ut gjennom hele sparket (med plate)
- ❖ Svømme 25m bryst med delfinbevegelse, grovkoordinert
- ❖ Trå vannet i 30 sek, med hodet over vannet
- ❖ Svømme 25m med klær, stoppe og kle av seg på dypt vann. Kunne varsle om hjelp (1-1-3)
- ❖ Delta på rekruttstevner gjennom året.



Hai - Rekrutt 1

- ❖ Svømme 10m butterfly, utføre korrekt vending, og deretter svømme 10m rygg
 - ❖ Svømme 10m rygg, utføre korrekt åpen vending, og deretter svømme 10m bryst.
 - ❖ Svømme 10m bryst, utføre korrekt vending, og deretter svømme 10m crawl
 - ❖ Utføre crawlvending hvor man svømmer min 5m inn mot og ut av vegg.
 - ❖ Utføre en ryggvending (salto) hvor man svømmer min 5m inn mot og ut av vegg.
 - ❖ Utføre start fra pall, med korrekt startprosedyre og fin overgang inn i svømmearten.
 - ❖ Utføre ryggstart, med korrekt startprosedyre og fin overgang inn i svømmerarten.
 - ❖ Svømme 100m medley
- ❖ Utføre livredning fra Havhesten:
 - ❖ Start fra startsted/bassengkant, svøm 25 m brystsvømming, dykk fra vannflaten (dybde minst 2,5 m) etter en utlagt gjenstand (om mulig en jevnstor person), ta fatning og før i land den «forulykkede». Ilandføring 25 m. Øvelsen utføres i umiddelbar rekkefølge. Livredningsprøven krever praktisk kjennskap til: a) Prinsipper om den forlengede arm. b) De alminnelige ilandføringsteknikker. c) HLR-forløpet d) Is, bade- og sjøvetregler.



Nivåvelger

Svar på spørsmålene under for å få hjelp til å velge riktig kursnivå for ditt barn.

1. Er barnet skeptisk til vann eller ukomfortabel med å ha hodet under vann?

Ja: Meld på Hvalmerket

Nei: Videre til neste spørsmål

2. Kan barnet hente gjenstand på 1m dypt vann uten svømmebriller? Hopper fra bassengkanten alene?

Nei: Meld på Hvalmerket

Ja: Videre til neste spørsmål

3. Kan barnet flyte på mage og rygg uten hjelp i minst 15 sek (med ørene under vann uansett posisjon)?

Nei: Meld på Skilpaddemerket

Ja: Videre til neste spørsmål

4. Kan barnet svømme på mage og rygg med crawl-benspark over 10 m uten hjelp?

Nei: Meld på Pingvinmerket

Ja: Videre til neste spørsmål

5. Kan barnet svømme crawl og rygg grovkoordinert?

Nei: Meld på Selungemerket

Ja: Videre til neste spørsmål

6. Kan barnet svømme 25 m crawl med pust på siden, 25 m ryggcrawl og stupe?

Nei: Meld på Selmerket

Ja: Videre til neste spørsmål



7. Kan barnet svømme 25 m crawl med pust på siden, 25 m ryggcrawl, stupe og har god kjennskap til bølgebevegelsen?

Nei: Meld på Sjøløvemerket

Ja: Meld på Delfin

9. Kan barnet svømme crawl, rygg, bølge og har kjennskaper til bryst grovkoordinert?

Nei: Meld på Delfin

Ja: Meld på Hai

10. Kan barnet svømme en full medley med korrekt start og vending prosedyre?

Nei: Meld på Hai

Ja: Meld på C-gruppen



Medlemsfordeler

Drammen Svømmeklubb har firmaavtale med Drammensbadet. Alle klubbens medlemmer som har betalt gyldig medlemskontigent for det gjeldene kalenderåret kan benytte seg av denne avtalen.

Ta kontakt med resepsjonen på Drammensbadet for gjeldende priser.

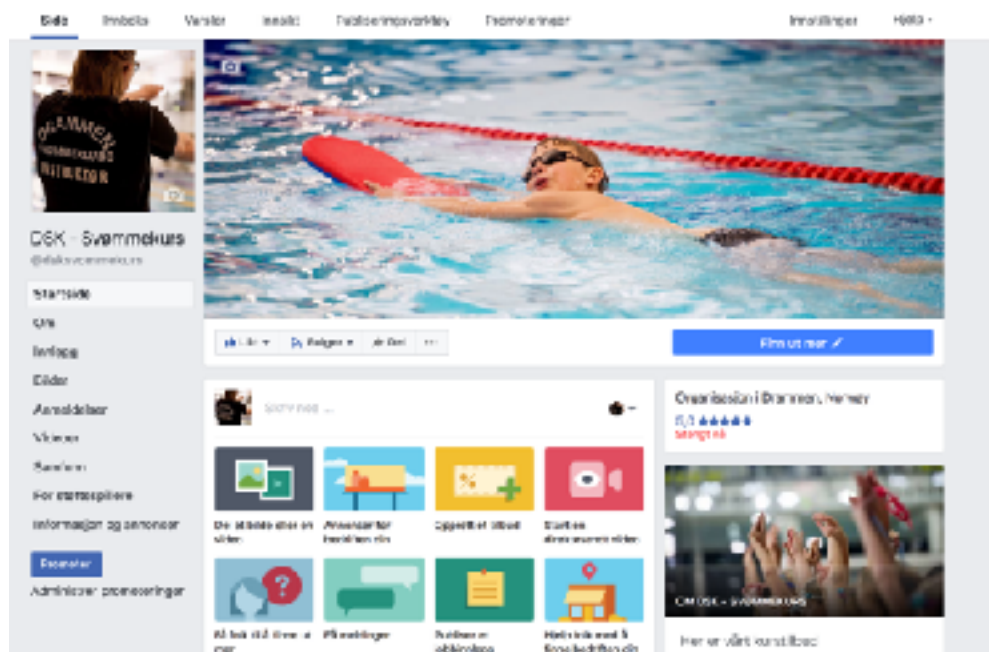
Det er også 25% avslag på alt utstyr ved fremvisning av gyldig kursbillett eller treningschip.



DSK – Svømmekurs på Facebook

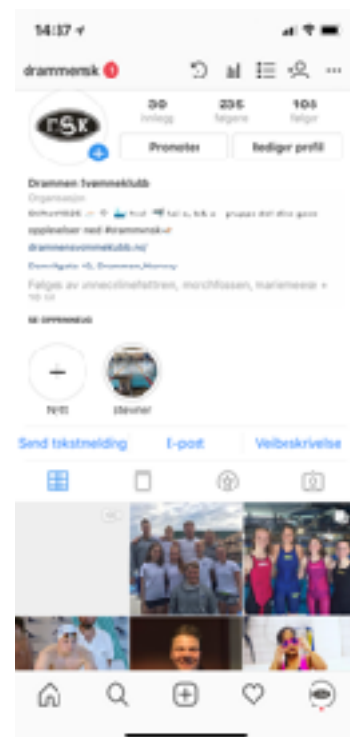
(klikk [HER](#) for å komme til vår fb side eller søk oss opp!)

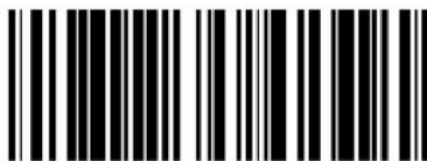
Ønsker du litt oppdatering underveis i kursrunden, informasjon om nye kurs og stemningsbilder fra klubben? På facebook har vi en egen side som oppdateres jevnlig med informasjon om kursene. Her kan du også stille spørsmål, finne relevante linker knyttet til svømming, eller hjelpe oss med å få et større nettverk.



Instagram - drammensk

Vi har også en instagram for klubben - følg oss gjerne for bilder av store og små i alle klubbens ledd.





32774875569252

Drammen svømmeklubb **Organisasjonsnummer: 875569252**

Vil du gi din støtte til Drammen svømmeklubb?

Grasrotandelen er en ordning fra Norsk Tipping, hvor du som registrert spiller kan velge ett lag eller én forening som du ønsker å støtte – din Grasrotmottaker. Vi oppfordrer deg til å støtte oss i DRAMMEN SVØMMEKLUBB!

Tenk deg at du kan spille favorittspillene dine – Lotto, Tipping og Joker for eksempel – og samtidig gi noe mer til det laget eller den foreningen du selv ønsker å støtte. Dette er nå mulig via Grasrotandelen. Ved spill hos Norsk Tipping vil 5% av innsatsen gå direkte til ditt lag eller forening (gjelder ikke Extra og Flax). Mer at Grasrotandelen ikke på noen måte går ut over innsatsen eller premien din – du blir ikke belastet noe for å være grasrotgiver. Du trenger Norsk Tipping Spillerkort for å knytte deg til Grasrotandelen. Spillerkort får du hos kommisjonær, eller du kan bestille det på www.norsk-tipping.no.

Vi oppfordrer deg til å knytte deg til ordningen allerede i dag, og du gjør det på en av følgende måter:

- 1. Hos Kommisjonær: Ta med deg strekkoden og ditt Spillerkort til en av Norsk Tippings mange kommisjonærer.**
- 2. SMS: GRASROTANDELEN 875569252 til 2020 (tjenesten er gratis)**
- 3. Norsk Tipping Mobilspill**

Mer informasjon finnes på www.grasrotandelen.no. Her vil du også kunne følge med på hvor mye Grasrotandelene genererer for de enkelte Grasrotmottakerne.

Takk for at du støtter oss via Grasrotandelen!

