



Det uformelle ved morgensvømning:

Yo-Yo klubben – aktiv efter jul:
Smid 5% af din kropsvægt på tre måneder under hårdt & personligt pres. Boye holder øje!

Morgenmad hver fredag 07:30 i squashhallen (naboen) – 30 kroner for brød, kaffe og en lille én

Månedlig lodtrækning om præmier sponsoreret af lokale handlende – på sidste morgenkaffemøde hver måned

Støtte til svømmehallens arrangementer (stille op/tage ned, tælle baner, hjælpe til osv).

Kontaktlisten – skriv dig op på morgensvom@gmail.com eller sq@TVMskills.dk



Hvem svømmer om morgenen?

Morgensvømmerne er de mest trofaste brugere, svømmehallen overhovedet har.

Mange har svømmet her både 20, 30 og 40 år. De kommer for at styrke fysikken, dvs for at træne, ofte med hver sit helt individuelle udgangspunkt:

1. Seniorer, der ønsker at fastholde en rimelig fysisk form – også sent i livet
2. Personer, der skal genoptræne efter sygdom eller operation og vil genskabe førligheden
3. Personer, der i sammenhæng med deres arbejde ser svømning som en mulighed for at holde fysikken i balance
4. Almindelige borgere, der kan lide at svømme, fordi det er en god, sund og effektiv form for motion
5. Borgere, der ikke i deres hverdag har andre mulige tidspunkter at dyrke motion på
6. K-svømmerne, svømmeklubbens nuværende og kommende stjerner



Morgensvømning i Gribskov Svømmehal

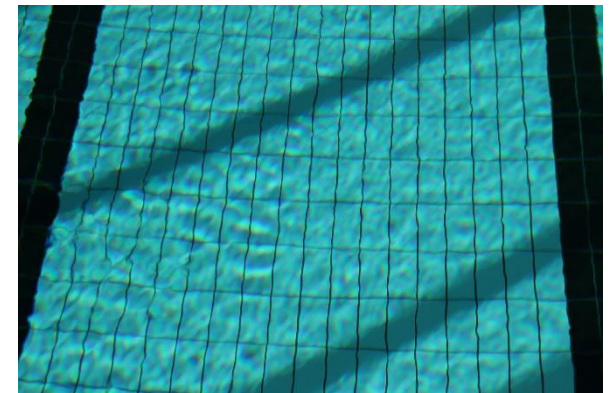
Adgang hverdage kl 05:50
Svømning fra 06:00

Vi arbejder for morgensvømning 05:30!

Alle bassiner og sauna er normalt åbne i skoleferierne fra 06:00 til 08:00

Danmarks måske reneste svømmehal

Danmarks helt sikkert flinkeste medsvømmere og livreddere



Red.: Søren Qvist, sq@TVMskills.dk



Morgensvømning i fremtiden?

Morgensvømmerne er en særlig gruppe i svømmehallen.

Vi har et formål med vores svømning – vi kommer ikke for tidsfordriv. Det er noget med ansvar for egen krop. Vi er en gruppe, der vokser, og som vil vokse fremover.

Vi er sociale – der snakkes i omklædningsrummet, vi sladrer lidt og deler tips og tricks.

En del mødes også i andre sammenhænge.

Vi er en stor flok i forhold til mulighederne for at svømme om morgenen. Og der er endnu flere Helsingborgere, der ønsker at svømme tidligt.

Derfor arbejder vi for at åbne for svømning på hverdage kl. 05:30.



Der svømmes tæt om morgenen

LÆS OG STØT OP!



Vi arbejder for, at svømmehallen skal åbne senest 05:30 på alle hverdage, fordi:

- ☞ Morgensvømning er en livsstil, der på en helt særlig måde forbereder krop og hjerne på dagens mentale og fysiske udfordringer. Netop derfor er morgensvømmerne i Gribskov umådeligt trofaste. Sonja, Keld, Klaus, Bøye, Børge, Michael og mange andre venter trofast hver morgen 05:50 på at blive lukket ind. Og de har gjort det i både 20, 30 og 40 år. De vil gerne tidligere ind!
- ☞ Det deler de med de mange arbejdende, der finder det yderst stressende at nå at svømme og derefter styrte på arbejde til tiden. De må i dag vælge svømning fra. Kan man ikke bare komme senere på dagen? Nej, der skal familien plejes, børn skal køres her & der, der er andre aktiviteter – eller man er bare for træt efter en lang dag
- ☞ Mange håndværkere, der tidligere – da der uformelt var åbent fra 05:30 i den gamle svømmehal - svømmede om morgenen, har nu opgivet det, fordi det sammen med den efterfølgende transport til arbejde måske et sted i hovedstadsområdet ikke er praktisk muligt. Dette er et konstateret faktum.



- ☞ Morgensvømning holder personer i belastende jobs mere raske længere, fordi muskler og led før arbejdsdagens begyndelse allerede er varmet op og derfor mindre udsatte. Stærkt forebyggende effekt mod arbejdsskader og nedslidning
- ☞ Flere med helbredsproblemer efter skader, dårligt levned generelt, operation osv genoptræner særdeles effektivt ved at svømme
- ☞ Sundhedsøkonomisk kan kommunen reducere omkostninger til genoptræning, fysioterapi mv fra andre dele af sundhedssystemet
- ☞ Nye svømmere skal have plads. Bassinet er stærkt overbelastet mellem kl 6 og 7. Alene det holder yderligere svømmere væk, men med åbning kl 05:30 flytter en del nuværende svømmere til det tidligere tidspunkt og gør plads til nye svømmere kl 6 til 7, der er et meget populært tidsrum
- ☞ For en kommune, der ønsker at være sportsorienteret, have mange borgere godt beskæftigede i jobs, tiltrække familier med børn må det være et 'must' at tilbyde udfoldelsesmuligheder tidligt på dagen, hvor svømning som motion integreres i arbejdende borgers hverdag, og hvor effekten af ens indsats holder hele dagen