



Välkommen till SSS Familjesim HT-24

Terminen sträcker sig från v 35-50 med undantag v44 då det är Höstlov. **Vårterminen** är mellan v2-18

Lektionen

Lektionstiden för Familjesim är 30 minuter i **Varmvattenbassängen**.

Familjesim handlar om att tillsammans med sitt lilla barn i åldern 0-2 år upptäcka vattnets alla möjligheter men även dess begränsningar. Det är glädje, samvaro, njutning och mycket mer. Simstunderna lär det lilla barnet att mycket tidigt ta sig fram i vattnet.

Familjesim nybörjare kl. 09.30-10

Familjesim fortsättning kl.10-10.30

Så här kan ni förbereda er inför första badlektionen

Det är bra om ni kan förbereda er hemma i badbaljan, duschen eller badkaret. I badkaret kan ni bada tillsammans med barnet. Låt badstunden vara mysig och lustfylld. Se till att förutsättningarna är de bästa, att barnet är utsövt och mätt. Sänk temperaturen gradvis i badet varje gång ni badar till ca 34 grader.

Använd termometer och tänk på att inte använda varmare vatten än kroppstemperatur.

Se gärna till att barnet får lite vatten i på ansiktet vid varje bad och visa att det är OK. Tips är att säga "Nu kommer det vatten". Låt även barnet få bus- stänka på dig.....brukar uppskattas! Dyk aldrig med ditt barn hemma!

Er inställning till vatten kommer till stor del att överföras på barnet. Visar ni att det är roligt att plaska och få vatten över sig kommer barnet inte tycka att det är något konstigt. Det är också positivt att för både föräldrar och barn att besöka bassängen och bekanta sig med miljön innan ni börjar babysimma.

Badkläder

För barn som än inte går på toaletten används en babysimbyxa som sitter åt runt ben och mage. Byxan skall klara av att barnet bajsar när de är i vattnet, även om det nu är mycket ovanligt.

Små barn under 6 månader behöver inte duscha innan.

Betalning

Fakturan skickas via e-post. På fakturan finner Ni det OCR nummer som ska användas vid betalning.

Avgiften för en termin i Familjesim är 2140 kr + 200 kr/år i medlemsavgift. Halv avgift för syskon, maila simskola@sss.se om ni vill boka syskon så vi kan ändra beloppet.

Om avbokning görs efter kursstart debiteras 200:- i avbokningsavgift och ytterligare 100:- per lektionstillfälle som passerat, detta gäller inte om du påbörjat din kurs – vi gör ej återbetalningar.



Termins-PM



Ansvar Respekt Trygghet

Inpassering

Entrékort/appinlogg delas ut vid kursstart, ni som redan har kort använder det då ny registrering skapas på samma.

Kortet/appen måste användas vid varje inpassering till din träning. Insläppet gäller för ett barn och två vuxna vid samma tillfälle. Vid förlorad entrébiljett, spärras kortet i Sydpoolens kassa och ett nytt hämtas ut mot en kostnad av 100 kr. Vid missbruk (bad/entré utanför egen träningstid) riskerar man att omedelbart bli avstängd från föreningen utan rätt till återbetalning av erlagd kursavgift.

Övrigt

Sjukdom och annan frånvaro vid enstaka tillfällen behöver inte anmälas. Det finns tyvärr inte möjlighet att simma igen missade tillfällen. Vi kompenserar inte heller tillfällen som blir inställda på grund av faktorer vi inte kan styra över, till exempel vattenkvalitén och brister i övrig simhallsmiljö. Medtag eget hänglås.

Mål och Verksamhet

Familjesim är under lek och utan prestationskrav. Simningen stimulerar barnets motorik samt utvecklar barnets vattenvana och säkerhet. Ett av målen är att barnet självständigt ska ta sig ner i vattnet och under vattenytan, upp till ytan och återvända tillbaka till bassängkanten.

Vår verksamhet i simskolan ska utgå från **Glädje, Nyfikenhet** och en **Utforskande lärmiljö**. Som stöd och en röd tråd arbetar Södertälje Simsällskap utifrån **En svensk Simlinje**.

En Svensk Simlinje är ett pedagogiskt instrument för föreningen som, med hänsyn till barns utveckling, steg för steg visar hur man når simkunnighet via vattenlekar och teknikövningar. Vi börjar alltid med att bygga upp en **rörelseförståelse i vattnet** vilket leder till att ditt barn får en vattenkompetens. När de nått så långt är de redo att lära sig simsätt som Bröstsimm, Crawl, Ryggsimm, Fjärilsimm

Våra grupper i Simskolan (efter Minisim) är uppdelade i utifrån olika **Simmärken** där barnen genomför olika moment innan man går vidare till nästa nivå. Nivåerna och delmomenten är direkt kopplade till innehållet i Svenska Simförbundets olika simmärken och *En svensk Simlinje*.

Kontakt

Sportkontoret har telefontid mån, tis, ons och tor 12:00-13:00 på telefon **08-550 30444**. Det går även att mejla till simskola@sss.se. Mer information hittar ni på vår hemsida www.sss.se

Varmt välkomna till Södertälje Simsällskaps Familjesim!



coop Coop Folkparken

Tack Coop Folkparken för att ni sponsrar våra instruktörer med frukt- det ger oss massor av energi!