



Välkommen till SSS simskola HT-24

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

LEKTIONEN

Lektionstiden för Fisken och Hajen är 45 minuter i **Tävlingsbassängen**. För Pingvin Guld är det 40 min **Motionsbassängen**.

Lektionen kan exempelvis bestå av följande: 10 min landträning för att stärka kroppen och få kroppskontroll vilket underlättar all form av aktivitet, i vattnet är det tekniska simövningar och på slutet 5-10 min fri lek då barnen får möjlighet befästa kunskaperna men även utveckla sin vattenkänsla genom Rörelseförståelse i vattnet.

Vi startar alltid med närvaro/samvaro. Vi vill att barnen duschar utan badkläder och torkat av sig på handduk och sedan tar på badkläder då det blir kallt om de kommer blöta till samlingen.

Barnen får gärna ha med sig simglasögon och badmössa.

Dessa går att köpa vid uppstart och i vår klubbshop www.sss.se där vi även har klubbkläder.

Besökare kan betrakta träningen från håll, från läktarens sida.

Sök inte kontakt med simmare eller tränare under passet, detta för att underlätta träningen och behålla säkerheten.

Syskon och andra familjemedlemmar är välkomna att bada förutsatt att simhallen har öppet för allmänheten och entréavgiften är betald i Sydpoolens kassa. För öppettider, se sydpoolen.se.

Det är ej tillåtet att bada i Sydpoolens bassänger före eller efter lektionen.

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 vattenkvaliteten och brister i övrig simhallsmiljö.

BETALNING

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

Avgiften för en termin i simskola är 2140:- + 200:-/år i medlemsavgift.

För dem som simmar i Hajen 2 gånger i veckan är kursavgiften på 2240:- + 200:-/år i medlemsavgift.

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.

GRUPPMÅL/UTMANARVECKA

Vid kursstart får barnen märkesfolder, den är tänkt som en motivation att nå nya mål där ni tillsammans med ert barn kan följa de moment barnet klarar av.

Under Utmanarveckan provar vi ta märken och ni får kryssa i märkesfoldern tillsammans, det blir ett sätt för barnen att få syn på sitt eget lärande och för er vårdnadshavare att följa med i barnets aktivitet.



Termins-PM



Ansvar Respekt Trygghet

Mer information och direktiv kommer närmare Utmanarveckan.

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 **max en vuxen** 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.

Medtag eget hänglås.

MÅL OCH VERKSAMHET

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, Ryggimm, Fjärilsimm.

Våra ledare är ofta unga och med det nyfikna, engagerade och bra på att skapa en utforskande lärmiljö. Alla ledare har en utbildning i säkerhet.

Simskolans grupper är uppdelade 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*.

Pingvin Gulds simmärken: Pingvin Guld, Simsättsmärkena 10 meter

Fiskens simmärken: Fisker Silver/Guld, Järnmärket

Hajens simmärken: Hajen Brons/Silver/Guld, Bronsmärket

Hur länge tar det för mitt barn att lära sig simma?

Det är väldigt individuellt. Det första och största steget för ett barn är att bli vattenvana. Med vattenvana menas att barnet kan röra sig obehindrat i vattnet, kan glida horisontellt med ansiktet i vattnet och inte känna obehag att få vatten i ögon, öron och näsa.

Som förälder kan man träna vattenvana även hemma. Barnet ska sträcka på sig i duschen och luta huvudet bakåt.

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 en ny termin i Södertälje Simsällskap!

