

Välkommen till SSS Simhopp HT-2020

Syftet med det här dokumentet är att du som deltagare och besökare ska förstå hur verksamheten är upplagd.

ANLÄGGNINGAR

Vi bedriver vår verksamhet i två anläggningar:

Actic Sydpoolen

Östra Kanalgatan 2, 152 71 Södertälje

- Här genomförs landträning och simhoppsträning i vatten.
- Här finns även föreningens sportkontor.

Södertäljehallen

Rektorsvägen 2, 152 40 Södertälje

- Här genomförs landträning och torr simhoppsträning, till exempel svikhopp till matta.
- Här samverkar vi med fröidrott och gymnastik.

Veckobrevet informerar om vilken hall som gäller för respektive pass kommande vecka.

BESÖKARE

För en bra och säker träningsmiljö för tränare och aktiva vill vi att föräldrar och andra medföljande **INTE** sitter/står i anslutning till våra träningsområden i Södertäljehallen, i landträningslokalen eller vid hoppbassängen i Sydpoolen.

Besökare hänvisas till:

- Besöksloungen i Södertäljehallen. Obs! Den är emellanåt upptagen vid evenemang och liknande.
- Läktaren vid tävlingsbassängen i Sydpoolen.
- Utanför undervisningsbassängen vid hoppbassängen i Sydpoolen.

Föräldrar ansvarar för att förmedla denna information om simhopparen har andra medföljande till träningen.

BETALNING

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

Avgift Simhopp Bredd: 2100 kr + 200 kr/år i medlemsavgift

Avgift Simhopp Masters: 2100 kr + 200 kr/år i medlemsavgift

Avgift Simhopp Mästerskap: 3000 kr + 200 kr/år i medlemsavgift

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

Terminsinformation



COVID-19

Information om vad som gäller för aktiva, besökare och tränare sänds ut centralt från föreningen. Viktigt att alla samverkar kring detta.

EXTRATRÄNING

Varje vecka erbjuder vi extraträningar för deltagare i Simhopp Bredd.

Syftet med dessa är att ge aktiva chansen att träna mer än sin ordinarie träning.

Emellanåt är dessa extraträningar avgiftsfria.

Oftast gäller dock:

- Anmälan sker till simhopp@sss.se
- Viktigt att man inväntar bekräftelse. Man kan inte komma oanmäld till extraträningar.
- Kostnad: 60 kr per pass. (Variationer kan förekomma). Faktureras.
- Maxtaxa: 600 kr. När man uppnått denna summa betalar man inte för ytterligare extraträningar.
- Extraträningar genomförs i samband med ordinarie träning och på andra tider.
- Plats, tider med mera för extraträningar medföljer i veckobrevet.

FÖRÄLDRAMÖTE

Vår ambition är att varje termin genomföra föräldramöten inom verksamheten. Den praktiska informationen har vi funnit är ganska lätt att sprida via e-post. Föräldraträffar kan därför riktas mot fördjupad kunskap om simhopp och barn- och ungdomsidrott, till exempel med temainnehåll.

GRUPPER

Simhopp Bredd (barn och ungdomar)

Till simhopp Bredd är barn och ungdomar välkomna. Den förkunskap som krävs är att man kan vistas tryggt på den djupa delen av bassängen, 3,8 m djupt. Vi erbjuder intresserade att provträna **EN** gång utan kostnad.

Simhopp Masters (vuxensimhopp)

Tre pass per vecka finns tillgängliga för masters, vuxengruppen. En stor del av träningen utförs under eget ansvar med guidning från tränarteamet.

Simhopp Mästerskap (tävlingsgrupp)

Till denna grupp blir man uttagen. Träningen syftar till att förbereda för deltagande på mästerskap.

För att bli uttagen och bibehålla sin plats i gruppen krävs att man som aktiv tränar ambitiöst med viljan att lära sig nya hopp, att utveckla sin förmåga och sina serier i ett högt tempo eftersom innehållet i träningen är anpassat för deltagande på aktuella tävlingar.

I dialog med tränare formuleras mål för den aktive, som följs upp under terminen.

HÖSTTERMINEN

Terminen sträcker sig från v 34–51.

Gemensam terminsavslutning för alla grupper hålls söndagen den 20 december i Sydpoolen.

Terminsinformation



INFORMATION

Besök gärna vår hemsida: www.sss.se. Vi sänder regelbundet ut information via e-post. Meddela oss när ni har nya kontaktuppgifter. Vi har även en [Facebook-sida](#) där vi delar nyheter med mera.

KALENDER

17	oktober	Aktivitetsdag: märkestagning, träning eller tävling, Sydpoolen.
26–30	oktober	Höstlovsträning. <i>All ordinarie träning är inställd.</i>
14	november	Aktivitetsdag: märkestagning, träning eller tävling, Sydpoolen.
12	december	Klubbmästerskap, Sydpoolen.
20	december	Terminsavslutning.

Med reservation för ändringar! Separat inbjudan sänds ut för andra aktiviteter än ordinarie terminsträning. Vi meddelar om inställda träningar i separata mail.

KONTAKT

Sportkontoret har telefontid mån-tor 14:00-15:00 på telefon **08-550 304 44**. Det går även att mejla till info@sss.se. Mer information hittar ni på vår hemsida www.sss.se
Simhoppsspecifika frågor kan ni mejla till simhopp@sss.se

Kontakta vår hyresvärd Sydpoolen om ni har frågor beträffande anläggningen
sydpoolen@actic.se

MEDLEMSKORT

Medlemskort delas ut vid kursstart. Kortet måste användas vid varje inpassering. Vid förlorad biljett kan en ny köpas för 50 kr. Går biljetten sönder byts den till en ny på SSS-sportkontor utan kostnad.

MÅL

Vi har en långsiktig syn på träningen. Simhopparnas unika utvecklingshastighet står i centrum. Med metodiska och pedagogiska instrument för simhoppsträning arbetar vi för att varje simhoppare skall utvecklas optimalt. Vi fäster stor vikt vid basmoment och arbetar noggrant för god teknisk inläring. Olika kunskapsnivåer förekommer i alla grupper och det går utmärkt för mer erfarna hoppare att träna med nybörjare.

REGLER OCH RUTINER

- Inget bad innan eller efter träningstid. Gäller alla bassänger.
- Sjukdom och annan frånvaro vid enstaka tillfällen behöver inte anmälas. Det finns tyvärr inte möjlighet att träna igen missade tillfällen. Använd i så fall extraträningar.
- Skärmförbud råder inne i Sydpoolen. Enheter som dator, telefon kan användas utanför simhallarna eller på läktaren vid tävlingsbassängen.
- Vi kompenserar inte för tillfällen som blir inställda på grund av faktorer vi inte kan styra över, till exempel vattenkvaliteten och brister i övrig simhallsmiljö.
- Följ de regler som är uppsatta i anläggningarna.

Terminsinformation



SIMHOPP

Simhopp är en akrobatisk olympisk idrott som påminner om gymnastik och balett. Sporten ställer krav på kroppskontroll, mod, rörlighet, smidighet och styrka. Sverige har en lång tradition av simhoppsutövande och har varit mycket framgångsrika internationellt.

SSS har två epoker med simhopp bakom sig, den första från föreningens start 1954 till 60-talet och den andra från 1990 till nu.

SSS satsar på att utveckla domare, simhoppare och tränare med sin verksamhet.

SVENSKA SIMFÖRBUNDET

För mer information om svensk simidrotts övergripande organisation besök gärna [hemsidan](#) med massor av nyttig information för simhoppssintresserade.

SÖDERTÄLJE SIMSÄLLSKAP

Södertälje Simsällskap, Södertälje SS eller bara SSS.

Vi bedriver verksamhet inom grenarna simning, simhopp, vattenpolo och öppet vatten.

Föreningen bedriver också Simmargården, ett fritids för ungdomar med funktionsnedsättning.

På hemsidan www.sss.se finner du ytterligare information om föreningen och dess verksamhet.

TRÄNARTEAM

Tränarna utbildas inom Riksidrottsförbundet, Svenska Simförbundet och Södertälje Simsällskap på olika nivåer beroende på uppdrag i verksamheten.

TRÄNING

Allmänt

Träningen anpassas efter varje individ och har som utgångspunkt till exempel barns utveckling och svensk simhoppsslinje. Vi betraktar fysiska egenskaper som styrka och rörlighet avgörande för god hälsa och tillgodogörande av simhoppning. Landträningen ges stort utrymme på passen.

Vi rekommenderar vattenflaska till passen.

Långt hår ska vara uppsatt.

Actic Sydpoolen

- Samling sker vid tävlingsbassängen där landträning inleder passet. Till samlingen kommer man **torr** med lämpliga plagg för landträning, t.ex. shorts och t-shirt. Vi vill att ni deltar på landträningen med **träningskläder**, **INTE** i bar överkropp eller enbart badkläder.
- Landträningen äger ofta rum i landträningslokalen i källaren, intill föreningens pentry.
- Efter landträning duschar alla simhoppare innan man tränar resterande del av passet i hoppbassängen.

Södertäljehallen

- Samling sker vid klädhängarna inne i hallen.
- Man får inte beträda själva hallen innan tränaren startar passet.
- Medtag kläder för landträning samt inomhusskor. Ej svarta sulor.

Terminsinformation



TRÄNINGSTIDER

Simhopp bredd har följande träningstider:

Måndagar	kl. 16.30–18.00
Tisdagar	kl. 16.30–18.00
Onsdagar	kl. 16.30–18.00
Torsdagar	kl. 16.30–18.00
Fredagar	kl. 16.30–18.00
Lördagar	kl. 10.00–11.30
Söndagar	kl. 10.00–11.30

Man deltar i Simhopp Bredd med ett pass per vecka som ordinarie träning. Det finns möjlighet till ytterligare träning per vecka – se Extraträning.

Simhopp Masters har följande träningstider:

Onsdagar	kl. 18.30–20.00
Fredagar	kl. 18.00–19.30
Söndagar	kl. 15.30–17.00

VECKOBREV

Vanligtvis sänder vi ut ett veckobrev via e-post en gång i veckan på söndagar. Innehållet brukar bestå av inbjudan till extraträningar, aktiviteter och aktuell info.

VÄRDEGRUND

Här kan ni läsa mer om föreningens [Värdegrund](#). Den gäller alla aktiva, besökare och tränare.

Varmt välkomna till höstterminen i Södertälje Simsällskap!