



Termins-PM



Ansvar Respekt Trygghet

Välkommen till SSS Familjesim VT-24

Terminen sträcker sig från v 2-18 med undantag **v9 och 1/4-7/4** då det är Sportlov respektive Påskledigt. **Höstterminen** är mellan v35-50

LEKTIONEN

Lektionstiden för Familjesim är 30 minuter i **Varmvattenbassängen**. Här deltar hela familjen med sina yngsta deltagare. Barnen får gärna ha med sig simglasögon.

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

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 2040 kr + 200 kr/år i medlemsavgift. Avgift per syskon är 1020kr/termin.

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.

INPASSERING

Entrékort/appinlogg delas ut vid kursstart.

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.

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.



Termins-PM



Ansvar Respekt Trygghet

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 Bröstsims, Crawl, Ryggsims, Fjärilsims

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*.

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. Har ni badkar kan barnet träna att doppa sig även här.

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



Termins-PM



Ansvar Respekt Trygghet

Extra info om Babysim för er med en minsting under 2 år:

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 busstänka 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.

Varmt välkomna till en ny termin i Södertälje Simsällskap!



coop Coop Folkparken

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