



## Välkommen till SSS simskola VT-23

Terminen sträcker sig från v 2-18 med undantag **v9 och 7/4-14/4** då det är Sportlov respektive Påskledigt. **Sommarterminen** är mellan v20-26

### LEKTIONEN

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

Barnen anländer till lektionen duschade, i tid och efter ett toalettbesök.

Barnen får gärna ha med sig simglasögon och badmössa. Dessa går att köpa vid uppstart och i vår klubbshop 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.

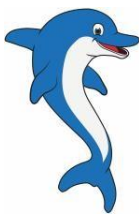
Avgiften för en termin i simskola är 1940:- + 200:-/år i medlemsavgift.

För dem som simmar i Hajen 2 gånger i veckan är kursavgiften på 2040:- + 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 tillsammans med entrékortet, 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. Finns även som app på <https://simmarken.se/>  
Mer information och direktiv kommer närmare Utmanarveckan.



# Termins-PM



Ansvar Respekt Trygghet

## INPASSERING

Entrékort delas ut vid kursstart i entrén på Sypoolen. Kom gärna i lagom tid så ni hinner hämta ut ert kort.

Kortet måste användas vid varje inpassering varje vecka. Vid förlorad biljett kan en ny köpas för 50:-. Går biljetten sönder byts den till en ny på SSS-kansli utan kostnad.

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.

Vi övar även under terminen 3 andra olika simidrotter- Simhopp, Vattenpolo, Konstsim. Det gör att rörelseförståelsen ökar med fler rörelser i vattnet och därmed får barnen en mer energieffektiv simrörelse i vattnet. Det gör att man orkar simma längre och blir säkrare och tryggare.

När de nått så långt är de redo att lära sig simsätt som Bröstsimm, Crawl, Ryggsimm, 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 metodik och olika simmärken.

**Pingvin Gulds simmärken:** Pingvin Guld, Simsättsmärkerna 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 14:00-15:00 på telefon **08-550 30444**. Det går även att mejla till **info@sss.se**. Mer information hittar Ni på vår hemsida [www.sss.se](http://www.sss.se)

**Varmt välkomna till en ny termin i Södertälje Simsällskap!**

