



Termins-PM



Ansvar Respekt Trygghet

Välkommen till SSS Vuxencrawl HT-24

Terminen sträcker sig från v 35-50 med undantag v44 då det är höstlov.

TRÄNINGSTIDER

Måndagar 20.00-21.00 steg 1, 2, 3

NIVÅER

Vuxencrawl är uppdelad i 3 olika nivåer.

Steg 1 – nybörjare

Förkunskaper:

Simkunnig 25m på djupt vatten

Målsättning:

Lära sig simma 50m crawl, grunderna i andningsteknik och grunderna i vändning samt startträning

Tränare: Olof

Steg 2 – fortsättning

Förkunskaper:

Kan simma 50m crawl på djupt vatten

Målsättning:

Kunna simma 50m crawl, bröstsim och ryggsim med en effektiv teknik. Samt påbörja och förstå konditionsträning, starttider och serier.

Tränare: Mats

Steg 3 – träning

Förkunskaper:

Kan simma 50m crawl, bröstsim och ryggsim på djupt vatten.

Målsättning:

Effektivisera sin simträning och öka konditionen för att klara av längre serier och kunna använda simning som en träningsform.

Tränare: Alioscha

LEKTIONEN

Vid varje simtillfälle rekommenderas att badmössa, simglasögon och vattenflaska tas med och ett hänglås till skåpen.

Det är inte 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 vattenkvalitén och brister i övrig simhallsmiljö.



Termins-PM



Ansvar Respekt Trygghet

SKÄRMFÖRBUD

Skärmförbud råder i Sydpoolen, undantaget läktaren i tävlingsbassängen där det finns möjlighet att sitta och arbeta. Fotoförbud gäller i hela badet.

BETALNING

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

Avgiften för en termin i vuxencrawl är 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.

INPASSERING

Entrékort/appinlogg delas ut vid kursstart.

Kortet/appen måste användas vid varje inpassering till din träning. 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.

KONTAKT

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

Varmt välkomna till en ny termin i Södertälje Simsällskap!

