

Välkommen till SK Laxens simskola!

Välkomna till en ny termin med simskola hos oss i SK Laxen. Vi vill att barnen skapar en god relation till vattnet genom trygghet och rörelseglädje. Vi delar upp våra grupper efter nivåer där barnen skall genomföra olika moment innan de går vidare till nästa nivå. Undervisningen bedrivs i stationer där barnen, i mindre grupper, cirkulerar runt. Med stationsträning är barnen mer aktiva under en längre tid samt att övningarna alltid sätter barnets relation till vattnet i fokus. Varje övning har en progression genom simskolans nivåer för att hela tiden ge barnen en möjlighet till utveckling. Att simma korta sträckor gör att barnen orkar bibehålla god kvalitet i sin simning. På detta sätt tränas rätt rörelsemönster in. Med rätt teknik kommer barnen orka simma längre sträckor samt under längre tid.

Ert barn är anmält till **Guldfisken**.

Plats: Motionsbassängen

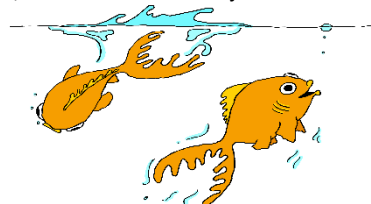
Förkunskaper: Simma 2*8 m crawl och ryggsim på djupt vatten, hoppa från kanten, rotera från rygg till mage alt tvärtom utan att vidröra botten, kunna andas ut och sjunka ner.

Inriktning: Simundervisning. Vi tränar på simsätten crawl, ryggsim och bröstsim samt att dyka och flyta.

Mål för uppflyttning: Simma 25 m crawl och 25 m ryggsim, dyka (stående) från kanten, kunna andas ut och sjunka ner samt masken 5 m.

När barnet har klarat målet blir det uppflyttat till nästa nivå.

Det är simlärarna som avgör när barnet är redo att bli uppflyttade.



Höstterminen ser ut enligt följande:

Start: helgen v. 35 (lör 31/8, sön 1/9), **vardagar v. 36** (mån 2/9, tis 3/9, tors 5/9)

Livräddarvecka: v.42 (mån 14/10, tis 15/10, tors 17/10, lör 19/10, sön 20/10)

Uppehåll: Helg v. 38 (21-22/9), **v. 44** (höstlov).

Avslutning: v.49 (mån 2/12, tis 3/12, tors 5/12, lör 7/12, sön 8/12)

Nyckeltagg

- Nya medlemmar måste köpa en nyckeltagg, i form av armband, för 100 kr som gäller både för in/ut passering och som lås för skåpen i omklädningsrummen. Försäljning av nyckeltagg sker i samband med start av kurs.
- Ägare av nyckeltagg sedan tidigare tar med den vid första tillfället för omprogrammering.

Nyckeltaggen äger ni och ansvarar själva för den som en värdehandling. Vid ev förlust kommer ni att behöva köpa en ny tagg till en kostnad på 100 kr. Vid förlust av tagg kontakta kansliet för köp av ny.

Eventuell avbokning

Alla eventuella avbokningar eller önskemål om byten skall ske via e-post till info@sklaxen.se

Avbokning **mer än 14 dagar** innan kursstart är avgiftsfritt. Plats som avbokas **senare än 14 dagar** innan kursstart debiteras med 200kr.

Avhopp av kurs efter **första erbjudna** kurstillfället debiteras med halv kursavgift.

Avhopp av kurs efter **andra erbjudna** kurstillfället eller senare debiteras med hel kursavgift.

Vid längre sjukdom betalas 80 % av avgiften tillbaks mot uppvisande av läkarintyg.

Observera att ni måste ta kontakt med oss via ovan angivna mejladress för att göra avbokningen och eventuellt kunna få ersättning tillbaka. En obetald faktura innebär ej att platsen är avbokad! Kontakt måste tas med kansliet för avbokning.

Övrigt:

- Vi rekommenderar att barnen har badmössa på sig vid simundervisning i motionsbassängen då detta gör att de bibehåller kroppsvärmen bättre.
- Duscha innan lektionen börjar. Tänk på att duscha håret, under armarna och fötterna.
- Man får inte bada före eller efter simskolan! Vill man bada utöver simlektionen måste man betala entré. Barn under 12 år får inte bada själva i bassängen enligt simhallens regler.
- Kom färdiga, ombytta och duschade, ca 5 minuter innan simskolan börjar.
- Säg till instruktörerna i förväg om ni vet att ni kommer att missa avslutningen så att ni kan få diplom till ert barn innan ni slutar.
- Under lektionstid vill vi att föräldrar befinner sig på den grunda sidan av motionsbassängen alt upp på balkongen.

Kontakta oss gärna om ni har frågor eller synpunkter.

SK Laxen

Halmstad Arena

Växjövägen 11

302 44 Halmstad

Tel: 035-10 35 50 info@sklaxen.se / www.sklaxen.se

