

Välkommen till SK Laxens Intensivsimskola!

Välkomna till intensivsimskolan 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 **Pingvinen**.

Plats: Aktivitetsbassängen, vi börjar kursen med ett djup på 95 cm för att därefter succesivt öka djupet under kursens gång till ca 120 cm.

Förkunskaper: Simma 5 m crawl och 3 m viloryggsim, flyta på mage och rygg 5-10 s samt att kunna glida utan hjälpmedel på mage och rygg, andas ut och sjunka ner.

Inriktning: Simundervisning med inslag av lek

Mål för uppflyttning: Simma 2*8 m crawl, rygg, bröst på djupt vatten, hoppa från kanten, rotera från rygg till mage alt tvärtom utan att vidröra botten, kunna andas ut och sjunka ner på botten. *Det är simlärarna som avgör när barnet är redo att bli uppflyttade.*

Barnen kan gå samma nivå flera gånger.

Intensivsimskolan ser ut enligt följande

Start: v.18, Måndag 29/4, torsdag 2/5 och lördag 4/5 (beroende på vilken grupp man anmält sig till, läs bokningsbekräftelsen)

Avslutning: v.21, lördag 25/5 och söndag 26/5 (beroende på vilken grupp man anmält sig till)

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. Personal från SK Laxen kommer att sälja dess i entrén vid första lektionstillfällena av intensivsimskolan.
- 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. **Observera** att nyckelarmbandet endast är giltigt för simskolan, vill man bada före och efter ska man lösa entré i kassan!

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.

Övrigt:

- ☐ Duscha innan lektionen börjar. Tänk på att duscha håret, under armarna och fötterna.
- ☐ 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 utanför aktivitetsbassängen för att barnen ska få lugn och ro inne vid bassängen. Prata gärna med simlärarna om ert barn känner sig otrygg och behöver er närvaro vid bassängen. Alla barn är olika och vi försöker tillgodo se deras olika behov.
- ☐ **Observera att barn under 12 år får inte vara själva i vattnet innan eller efter lektion pga säkerhetsskäl. Detta är simhallens regler.**

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

