

# Välkommen till Storsjöbadets simskola

Vad kul att ni valde att gå i vår simskola!

Vi har olika grupper med olika förutsättningar och mål, men i slutändan så är målet att få era barn simkunniga som sista steg. Vi går efter SLS, Svenska livräddningssällskapet kunskapsstege och då kommer vi lära oss vattenvana som är trygghet, simteknik och livräddning.

Glöm inte att barn är unika därför lär de sig olika!

Kursen är 8x30 min och kostar 800:- för de barn som är över 4 år utan vuxen samt 1150:- för de som är under 5 år med medföljande vuxen (gäller gruppen Plankton). En depositionsavgift på 120:- per barn i simskola (för entréarmband), betalas första gången på simskolan i receptionen. Detta armband tilldelas er för att ni ska slippa köa och gäller en halvtimme innan och efter simskolan, denna halvtimme är avsatt för ombyte och dusch. Vid förlust tar vi ut en ny deposition för armbandet. Om barnet badar innan och efter simskolan så måste simskolebarnet, om det är under 10 år, ha en badande och betalande vuxen med sig p.g.a säkerhetsskäl.

## Små regler och tips:

- Simskoleavgiften avser endast simskola.
- Medföljandekort finns att köpa till simskolan för vuxna, 500:- för 8 ggr. Medföljandekortet gäller alla dagar under ordinarie öppettider. (Under simskoleperioden)
- Vuxna får titta på första och sista gången, de övriga lektionerna får man sitta utanför undervisningsbassängen.
- Har du gått på simskola tidigare ta med simskolans kunskapsbevis första gången så vi kan fortsätta fylla i vilka märken du tagit.
- Det är viktigt att komma ut i tid efter simskolan annars tar vi ut en badentréavgift.
- Vi erbjuder gratis bad för eleven under simskoleomgången vid betalande vuxen.

## Här följer lite information om våra grupper:

**Plankton, 3 - 5 år:** Vattenvanegrupp.

**Maneten, 4 år fyllda:** Vattenvanegrupp.

**Pirayan, 4 år fyllda:** Barnet ska ha stor vattenvana och kunna vara under vattenytan.

**Pirayan fortsättning, 4 år fyllda:** Kunna grundtekniken för arm- och bentag till bröstsimmet och flyta på magen själv.

**Delfinen, 4 år fyllda:** Här simmar vi med relativt god koordination av bröstsimmet under vattnet och flyter på magen själv.

**Späckhuggaren, 5 år fyllda:** Kunna simma ca 3 meter bröstsim med god koordination med huvudet under vattenytan och flyta på rygg själv.

**Späckhuggaren fortsättning, 5 år fyllda:** Kunna simma ca 5 meter bröstsim med god koordination med huvudet ovanför vattenytan och 3 meter liksidigt ryggsim.

**Sim- och livgruppen, 5 år fyllda:** Kunna simma 25 meter bröstsim samt 10 meter liksidigt ryggsim i motionsbassängen.

**Sim- och livgruppen fortsättning, 5 år fyllda:** Kunna simma 100 m bröstsim och 25 m liksidigt ryggsim i motionsbassängen.

**Simskola, 8 - 12 år:** Inga förkunskaper. Individuellt anpassad



## Förtursrutiner som gäller:

Ni som går i simskolan får automatiskt en bokning till nästa kurs under lektion 6. Denna bokning ses via vår hemsida [www.ostersund.se/storsjobadet](http://www.ostersund.se/storsjobadet) och under "simskola" så kan man gå in på "bokning" för att se den. Man loggar in sig med mejladressen samt lösenord som är barnets 6 första siffror i personnr. Betalning av förturskursen skall ske senast måndag den 2 maj, därefter avbokas kursen.

## Lektionsplanering: Mars 2016

Veckodag	Lek 1	Lek 2	Lek 3	Lek 4	Lek 5	Lek 6	Lek 7	Lek 8
Tisdag	15 mars	22 mars	5 april	12 april	19 april	26 april	3 maj	10 maj
Onsdag	16 mars	23 mars	6 april	13 april	20 april	27 april	11 maj	18 maj
Torsdag	17 mars	7 april	14 april	21 april	28 april	12 maj	19 maj	26 maj
Fredag	18 mars	8 april	15 april	22 april	29 april	13 maj	20 maj	27 maj
Söndag	20 mars	10 april	17 april	24 april	1 maj	8 maj	15 maj	22 maj

Uppehåll för Påsklov 24 mars - 3 april samt 4 - 6 maj

## Lektionsinnehåll

Lektion 6 På måndagen, lektionsvecka 6, finner du förtursbokningen via vår hemsida

Lektion 6 Bada med kläder samt genomgång av bad- båt- och isvett.

Lektion 8 Avslutning

## Avbokning/förlorad lektion:

Betalning sker direkt via hemsidans bokning eller i receptionen

Avbokning skall ske 2 veckor före kursstart för full återbetalning. Vid senare avbokning tas en avgift ut på 250 kr. Dock ingen återbetalning efter kursens start.

Förlorad lektion kompenseras ej

Vi förbehåller oss rätten till ändring av datum och tid vid behov. Har ni några funderingar?

Mejla till; [simskola.storsjobadet@ostersund.se](mailto:simskola.storsjobadet@ostersund.se) eller ring till oss på 063-14 31 79.

Varmt välkomna önskar simlärarna