

SIMSKOLA

Välkommen till simskolan i Hovenäset!

Vecka 29 och 30

Vi har kurser i:

- **Lek och plask:** Från 3 år. Fokus på vattenvana, lära sig flyta.
- **Nybörjare 1:** från 5 år. Fokus på vattenvana, flyta, lära sig simma.
- **Nybörjare 2:** Fokus på vattenvana, flyta, lära sig simma. Har varit med på nybörjare 1 tidigare eller kan ta något simtag, men inte riktigt simma.
- **Fortsättning 1:** Fokus på att träna bröstsim, men lär oss också ryggsim. Vi tränar även annat som att flyta, dyka, livräddning mm. **Krav:** skall kunna simma minst 5 m bröstsim.
- **Fortsättning 2:** Vi fortsätter att fokusera på bröstsim och ryggsim, orka simma längre sträckor och få flyt i simmandet. Vi tränar även annat som att flyta, dyka, livräddning mm, men vi utökar svårighetsgraden. **Krav:** skall kunna simma minst 50 m bröstsim utan att stanna.
- **Fortsättning 3/crawl:** Vi fortsätter att utveckla bröstsim och ryggsim, livräddning dykning mm. Vi provar också på crawl och lär oss grunderna i crawl. **Krav:** skall kunna simma minst 200 m bröstsim utan att stanna.
- **Märkestagning:** hit kan du komma och ta märken.
- **Vuxencrawl:** vid några tillfällen under simskoleperioden kan du lära dig grunderna i crawl.

Preliminärt schema: Beroende av antalet barn samt ev. trängsel på stranden kan vi behöva ändra i schemat.

9:30 – 10:10 Nybörjare 1 (2 grupper)

10:15 – 10:55 Nybörjare 2 (2 grupper)

11:00 – 11:30 Lek och plask

11:30 – 12:00 Lek och plask

12:15 – 12:55 Fortsättning 1

12:45 – 13:25 Fortsättning 1

13:00 – 13:40 Fortsättning 3

13:30 – 14:10 Fortsättning 2

14:00 – 15:00 Märkestagning

För att begränsa antalet personer får föräldrar i år lämna sina barn hos oss vid samlingen och sedan hålla sig på avstånd. En person lämnar per barn. En del barn behöver ha en förälder med sig och då är det ok, men vi måste begränsa det så att det bara är där det är absolut nödvändigt.

Vi ber er även att hålla avstånd till simlärarna så att de får en så bra arbetssituation som möjligt. I år vill vi att all kontakt med simlärarna sker utomhus. Bara simlärarna får gå in i boden.

Märkesförsäljning sker genom fönstret på simboden vid tre tillfällen varje dag:

kl. 11:00 – 11:20, kl. 13:45 – 14:00, och kl. 15:00 – 15:15

Både barn och person som lämnar/hämtar barnet måste vara fullt frisk.

Kostnad:

Simskolan kostar 1100 kr för hela perioden, eller 550 kr/vecka. (Märkestagning 200 kr/vecka). Betalning sker via Swish efter att ni fått anmälan bekräftad.

Anmälan:

I år sker anmälan via mail. Maila barnets namn och ålder, telefonnummer till förälder och vilken kurs ni är intresserade av till:

anna.sigurdsson@hotmail.com

Det går bra att hoppa in när som helst under simskolan, men ni måste maila och anmäla först. På så sätt kan vi undvika tillfällena när det kan bli kö och trångt.

Varmt välkomna!

önskar simlärarna