

Välkommen till Simskolan!



Ni är hjärtligt välkomna att medverka i Luleå Simsällskaps simskola med utgångspunkt i Svensk Simidrotts Simlinjen. Verksamheten riktar sig till barn från cirka 4-8 års ålder, som genom målrelaterade lekar utifrån barnets egna förutsättningar läs sig de elementära grunderna i de fyra simsätten med slutmålet att bli simkunnig. Verksamheten innehåller roliga, utmanande och progressiva övningar, både i vatten och på land. Information om simskola och simkunnighetsmärken finns att läsa på: <https://www.svensksimidrott.se/Nyfiken/Simkunnighet/>

Simskolan genomförs söndagar på Pontusbadet samt tisdagar i Gammelstad. Totalt elva tillfällen med start 25/8.

Datum att komma ihåg:

Söndagar: start 25/8, Pyjamasparty med flytväst 20/10, Uppehåll för tävling 29/9.

Tisdagar: start 27/8, Pyjamasparty med flytväst 15/10.

Håll ett extra öga i appen eller på vår hemsida när det börjar närma sig för ev.uppdateringar av datum.

Appen heter: "SportAdmin medlemsapp" och laddas ner gratis på Appstore eller Google play

Alla barn samlas omklädda och klara på anvisad plats vid bassängen cirka 5 minuter innan lektionen börjar. Första gången kan det vara mycket som är nytt för barnet. Viktigt är att barnet duschar noggrant innan badkläder tas på!

En vårdnadshavare/anhörig är välkommen vid bassängen vid första och sista tillfället, men ska vid övriga tillfällen befinna sig utanför synfält/simhallen. Detta för att ert barn lättare behåller sin koncentration. Det är oerhört viktigt att vårdnadshavare/anhörig möter upp barnet vid aktuell bassäng när lektionen är slut av säkerhetsskäl.

Innan och efter lektionen vistas ingen i bassängen. Ta gärna med och lämna handduk till samlingsplatsen. Vid eventuella oförutsedda händelser uppmanar vi anhöriga att kommunicera med ledarna innan barnet avviker från gruppen.

Om det skulle vara så att ert barn har någon sjukdom/funktionsnedsättning (allergi, astma, diabetes el. liknande) så uppmanar vi att ni informerar simlärarna, så vi är förberedda på eventuella händelser.

Varmt välkomna!
Simlärarna

Läs följande sidor med vanliga frågor och svar!

Bekräftelse på bokning?

När du bokar en kurs skickas alltid en bekräftelse via e-post till dig. Det är därför ytterst viktigt att du anger en korrekt e-postadress vid anmälan! Om ni väljer att betala via faktura skickas även denna ut via e-post.

När ska avgiften vara betald?

Betalning sker med kort eller Swish direkt vid bokningstillfället. Det finns val att betala mot faktura alt. dela upp betalningen på 1-12 månader mot extra avgifter. Mer finns att läsa på *våra Allmänna villkor på hemsidan*.

Om man ångrar sig?

Anmälan är bindande, avanmälan måste ske i god tid före kursstart. Däremot finns det under första simskoleveckan möjlighet att byta tid (i mån av plats). *Se våra Allmänna villkor.*

Hur stora är barngrupperna och hur många ledare/grupp?

Vi har max 5 barn/ledare i simskolan. Varje grupp består vanligtvis av 4-12 barn.

Vad behöver vi ta med oss?

Vi rekommenderar **baddräkt eller badbyxor**. Simning handlar mycket om känsla och förmåga att ta sig fram, utan att skapa alltför stort vattenmotstånd. Det är därför olämpligt att ha shorts eller bikini (tvådelad baddräkt går bra, då den sitter fast på kroppen). **Det underlättar om barnet använder simmössa eller har väl uppsatt hår.**

Simglasögon?

I Baddaren-Pingvinen Guld ska barnet **INTE** ha simglasögon. **Märkestagning med glasögon i Baddaren-Pingvinen Guld godkänns inte enligt Svensk Simidrotts Simlinjen.**

Var byter vi om?

I de vanliga omklädningsrummen. **Kom ihåg att duscha innan lektionen** och att ta med hänglås för att kunna låsa in barnets kläder och skor.

Vad händer i bassängen?

Varje grupp har 30-35 minuter i bassängen per lektion. Varje nivå i simskolan har sin egen planering som bygger på de delmål som är uppsatta för respektive nivå. Ni kan följa ert barns utveckling i medlemsappen. Logga in och klicka på utmärkelser så ser ni vilka delmål ert barn klarat alt behöver öva mer på. Denna info uppdateras 1:a, 2:a, 9:e och 10:e tillfället. Målen för resp kurs finner ni även på <http://www.lulesim.nu/var-verksamhet/simskola/nivaer-och-grupper/>

Vad är pyjamasparty med livräddningsväst/flytväst?

Ni tar med långärmad överdel och långa byxor ("pyjamas") och livräddningsväst som barnet tar på torrt ovanpå badkläderna för att öva upplevelsen med kläder och livräddningsväst i vattnet. Vi går igenom Svensk Simidrotts regler för Badvett/Båtvett. Livräddningsväst finns att hyra hos Räddningstjänsten. LSS har även några att låna ut på plats.

Är det simträning att leka?

Syftet med simskolan är att ge ditt barn en god känsla att befinna sig i och utanför vatten, med goda färdigheter i att hantera olika situationer som kan uppstå vid ert bad.

I simskoleutbildningen är det viktigt att lära med lust, så många moment tränas via lek.

Varför använder inte barnet flythjälpmedel (dynor/plattor) hela tiden så att hen tidigare kan börja träna på arm- och bentag?

Grunden i Simlinjen är att barnet ska bli trygg i vattnet och hitta sitt naturliga flytläge. Vi fokuserar på att bygga upp flytförmågan och tryggheten att vistas i vatten. En bra flytförmåga, där ditt barn utan problem kan ha ansikte och öron under vattnet, ger mycket goda förutsättningar för att sedan utveckla ett simsätt som tar dem fram i vattnet.

Ta gärna del av följande filmer om vattenvana:

Andas: <https://www.youtube.com/watch?v=swVVwUygbC0>

Doppa: <https://www.youtube.com/watch?v=m9wCuyUcFvg>

Flyta: <https://www.youtube.com/watch?v=h9teQ3u2QHA>

Glida: <https://www.youtube.com/watch?v=MKOCcaAd3t8>

Hoppa: <https://www.youtube.com/watch?v=qnNNcaDCORg>

Rotera: <https://www.youtube.com/watch?v=7TC96JK6BiU>

Om barnet blir sjuk?

Stanna hemma! Kom tillbaka först 48 timmar efter tillfrisknande. Om barnet är frånvarande kan ni meddela detta i medlemsappen på kalendern. Klicka på aktuellt träningstillfälle, klicka på "ej tillgänglig"

Får vi ta igen simlektioner om barnet varit sjukt/ bortrest?

Nej, tyvärr. Våra grupper är väldigt fullbokade och pågår under viss period. Därför är det sällan möjligt att barn som har varit sjuka kan ta igen en lektion (undantag gäller naturligtvis vid allvarigare sjukdomar, eller t.ex. ett brutet ben, då erbjuds kompensation i kommande kurs).

Vad händer under avslutningen?

Barnen har en lite kortare lektion (uppvisning) i vattnet, de får sina kuvert med diplom och eventuellt ett uppnått simmärke och bjuds sedan på isglass eller festis. Grupprekommendation för nästa grupp kommer ni se när ni loggar in för anmälan av nästa omgång. I appen på "utmärkelser" kan ni följa ert barns utbildningsmål. **OBS! Har ditt barn allergi, meddela simlärarna detta!** Fler uppnådda simmärken finns att köpa i kassan på alla Luleås badhus.

Hur får vi diplom och eventuellt uppnått märke om vi inte kan delta vid avslutningen?

Kuvert med diplom och eventuellt uppnått simmärke som inte hämtas ut i samband med avslutningen finns att hämta i LSS postlåda i foajén på Pontusbadet fram till ny omgång av simskola startar.

Hur vet vi att det är dags att gå vidare till nästa nivå?

När simlärarna ser att barnet har tillräckliga färdigheter och klarar de uppsatta målen syns detta i appen samt vid inloggning för anmälan till nästa omgång. Det går att byta grupp under den första halvan av kursen efter beslut från simlärarna (i mån av plats).

Simlärarna har inte möjlighet att systematiskt samtala med alla vårdnadshavare efter varje enskilt simskoletillfälle, men simlärarna (eller den representant från LSS som finns i simhallen vid några tillfällen under simskolekursen) kan förmodligen svara dig om du frågar.

Simmärken?

Under simskolan har vi uppföljning med märkestagning, med syfte att ge barnet och vårdnadshavare en kvittens på att ett delmål är uppnått. I kursen ingår ett *eventuellt* uppnått simmärke. Observera att märkestagning inte ska syfta till någon form av tävlan eller att vara "bäst", utan den fyller en viktig del i att ta fram delmål för just ditt barn att nå det slutgiltiga målet; att vara simkunnig. Har barnet uppnått fler simmärken finns dessa att köpa i kassan i Luleås badhus.

Simkunnig?

Simmaren ska vara simkunnig enligt den nordiska definitionen: *falla i vattnet, ta sig upp till ytan och simma 200 meter i en följd på djupt vatten varav 50 meter i ryggläge.*

Varför blir vi rekommenderade samma grupp igen?

Det är mycket viktigt att tänka på att barn är olika, och deras utveckling sker i olika faser. En del barn behöver mer träning för att komma vidare till nästa nivå (ibland är det nödvändigt att gå samma kurs flera gånger). Du som vårdnadshavare/anhörig kan stötta genom att träna med barnet mellan simskoletillfällena. I appen under utmärkelser ser man vilka mål som ev, ej är uppfyllda. Fråga simlärarna om det är något mer ni undrar över.

Hur gör simlärarna för att stötta mitt barn som har funktionshinder?

Upplever du att ert barn skulle behöva mer stöttning i simskolan, med anledning av funktionshinder, hänvisar vi till vår **PARA-sim verksamhet**.

Varför kan vi inte automatiskt bli bokade till nästa nivå till simskolan?

Luleå simsällskap drivs i huvudsak av ideella krafter och vi ingen fast bemanning på vårt kansli. Vi förlitar oss därför mycket på det bokningssystem vi har, där medlemmarna själva förväntas genomföra bokning av våra kurser, vilket bl.a. innebär att systemet sköter betalningar/fakturor mm. automatiskt. I systemet finns ingen inbyggd automatik för att bli bokad till nästa nivå.

När vi lägger upp nya kurser öppnas dessa med förtur under en begränsad tid. Det innebär att de som gått kurs hos oss **senaste året** har förtur till de platser som släpps. Efter en tid öppnas bokningen för ALLA, förutsatt att det finns platser kvar. Bokning sker i båda fallen enligt principen "först till kvarn".

Har simlärarna HLR-utbildning?

Simlärarna genomgår regelbundet HLR-utbildning.

Får vi fotografera i simhallen? NEJ!

