

# Informationsblad

## Preliminära simskolor på Midgårdsbadet och Sigtuna Fritidcenter 2018 / 2019

### MIDGÅRDSBADET

Höstens simskola start v 34. 10 ggr. Anmälan under v 32-33

Lovsimskola Höstlovet v 44. 4 ggr. Anmälan under v 40-43

Vinterns simskola start v 45. 10 ggr. Anmälan under v 43-44

Lovsimskola Jullovet v 52-1. 5 ggr. Anmälan under v 40-43

Vårens simskola start v 7. 10 ggr. Anmälan under v 5-6

Lovsimskola Sportlovet v 9. 5 ggr. Anmälan under v 5-8

Lovsimskola Påsklovet v 16. 4 ggr. Anmälan under v 12-15

Senvårens simskola start v 19. 2 ggr/v. 10 ggr. Anmälan under v 17-18

Sommarintensivens simskola v 25-27. 14 ggr. Anmälan under v 23-24

### SIGTUNA FRITIDSCENTER

Vårens simskola start v 7. 10 ggr. Anmälan under v 5-6

Sommarintensivens simskola v 25-27. 14 ggr. Anmälan under v 23-24

Sigtuna kommun erbjuder simskola för barn födda 2012 eller äldre (2012-2014 för Vattenvana & Lek). Sommarintensivens simskola för barn födda 2013 eller äldre. Inga förkunskaper krävs, men vi ser gärna att barnet har viss vattenvana.

Varje lektion är 40 minuter lång. Missar man en lektion går det inte att få den lektionen tillgodo. I varje grupp ingår alltid minst en utbildad simlärare samt en simlärarassistent. Det är ca 10 barn i varje grupp.

Föräldrar är välkomna att vara med vid första och sista simtillfället. De andra gångerna önskar vi att du/ni vistas utom synhåll för barnen så att de inte blir störda under lektionen. Ni är välkomna att vänta i kafeterian där det går att köpa kaffe och fika. Om föräldrar vill simma eller bada med sina barn före eller efter simskolan så måste du/ni köpa separata biljetter för detta, då det EJ ingår i simskoleavgiften. Detta gäller även om du/ni vill simma/bada med syskon under ditt barns simskoletid.

Vi räknar med att barnet är simkunnigt när det kan simma 200 meter, 150 m bröstsim plus 50 meter ryggsim, samt kunna hoppa i på djupt vatten och kunna ta sig upp på kanten igen. Vi går även igenom badvett, simmar med flytväst och tränar med livboj.

## **Vi tränar på:**

Vattenvana, flyta, hoppa, doppa, glida, balans, samt att kunna orientera sig i vattnet utan flythjälpmiddel. Bentag övar vi på mycket, och grunderna för att kunna göra ett korrekt arm- och bentag går vi igenom.

## **Mål:**

Barnet skall klara alla vattenmomenten: flyta, hoppa, doppa, glida, balans, samt att kunna orientera sig i vattnet.

## **Regler:**

- Elever med långt hår bör ha det uppsatt
- Se till att komma i tid, annars stör ditt barn lektionen
- Vänta alltid utanför glasdörrarna tills lektionen börjar, annars stör du och ditt barn pågående lektion.
- Det är viktigt att barnet tvättar sig noga innan lektionen
- Simlärarna bestämmer på lektionerna
- Vi tvingar aldrig, utan uppmanar barnen till simträning

## **Lite att tänka på:**

- Lektionen börjar på utsatt tid. Kom i tid så eleven inte stör lektionen!
- Eleven ska ha duschat och tvättat sig innan han/hon kliver ner i bassängen
- Det är viktigt att eleven lyssnar noga på vad simläraren säger.
- I simhallen går man. Inte springer. Tänk på att det kan vara halt på golvet
- Inga tuggummin i simhallen.
- Ät inte precis innan lektionen.
- Om eleven måste gå på toaletten måste hon/han säga till simläraren.
- Gå inte in i bassängen förrän simläraren säger till.

Har ni frågor eller funderingar är ni välkomna att kontakta simskoleansvarig Cecilia på mail: [cecilia.tengbom-berg@sigtuna.se](mailto:cecilia.tengbom-berg@sigtuna.se)