



Anmälan till Simundervisning

Period: Vecka 42-50 (lov vecka 44)

Antal lektioner: 8

ggr

Avgift barn: 990:- 30 min. lektionstid

Avgift vuxen: 1 450:- 45 min. lektionstid

TEXTA TYDLIGT!

Deltagare	Vårdnadshavare (om deltagare är under 18 år)
Förnamn:	Förnamn:
Efternamn:	Efternamn:
Personnummer: (år-månad-dag)	Mobilnummer:
Postort:	E-mail:

VÄLJ DAG OCH TID:

Kryssa i dag och tid som passar. Välj gärna flera alternativ! OBS! För ditt barns skull, är det viktigt att du väljer rätt grupp. Läs gruppinformation!		
Måndagar	Torsdagar	Söndagar
16.35 Grundkurs	16.35 Minisim	15.25 Minisim
17.10 Gul grupp	17.10 Gul grupp	15.55 Grön grupp
17.45 Röd grupp	17.45 Grundkurs Barn	16.00 Grundkurs Barn
	Lördagar	16.30 Crawlkurs Barn
Tisdagar	15.00 Grundkurs Barn	16.35 Minisim forts.
16.35 Orange grupp	15.35 Orange grupp	17.05 Simskola 8 – 14
17.10 Röd grupp	16.10 Grundkurs Barn	17.10 Grundkurs Barn
17.45 Grundkurs Barn	16.45 Röd grupp	17.40 Teknisksim
18.20 Gul grupp	17.20 Gul grupp	17.45 Röd grupp
Onsdagar		18.30 Simskola 8-14
16.35 Röd grupp		19.05 Orange/Gul
17.10 Grundkurs Barn		19.05 Simskola Vuxen
17.45 Gul grupp		20.00 Crawlkurs
18.20 Orange grupp		

Alla barn har olika förutsättningar, därför är det viktigt att låta barn utvecklas i sin egen takt. För att klara av målen, kan det ibland behövas att man går samma kurs flera gånger. En god vattenvana gör att det blir enklare att lära sig simma! Vattenvana är bl a hopp från kant, doppa huvudet och flyta på mage och rygg.

Krav och Mål för våra kurser i Lilla bassängen

Minisim	Minisim forts.	Grundkurs	Röd	Orange	Gul
---------	----------------	-----------	-----	--------	-----

Minisim

Krav: Deltagaren är 3-5 år.

Mål: Att få en positiv inställning till vatten samt att få en mycket god vattenvana.

Minisim fortsättning

Krav: Deltagaren är 3-5 år. Har god vattenvana (hoppas från kant, doppar huvud och flyter).

Mål: Att få en positiv inställning till vatten samt känna till grunderna i simning.

Grundkurs för barn

Krav: Deltagaren är minst 5 år.

Mål: Klara av att utföra rörelserna i bröstsim och att flyta på mage **utan** hjälpmedel i 3 sekunder.

Röd grupp

Krav: Klara av att utföra rörelserna i bröstsim och att flyta på mage **utan** hjälpmedel i 3 sekunder.

Mål: Klara av att simma 10 m bröstsim med armtag och bentag, **med** hjälpmedel.

Orange grupp

Krav: Klara av att simma 10 m bröstsim med armtag och bentag, **med** hjälpmedel.

Mål: Klara av att simma 5 m bröstsim och ryggsim, med armtag och bentag, **utan** hjälpmedel.

Gul grupp

Krav: Klara av att simma 5 m bröstsim och ryggsim, med armtag och bentag, **utan** hjälpmedel.

Mål: Klara av att simma 25 m bröstsim och 25 m ryggsim, med rätt teknik i stora bassängen, **utan** hjälpmedel.

Krav och Mål för våra kurser i Stora bassängen

Grön	Simskola Ung 8-14	Crawlkurs barn	Simkurs vuxen	Crawlkurs vuxen
------	-------------------	----------------	---------------	-----------------

Grön grupp

Krav: Klara av att simma 25 m bröstsim och 25 m ryggsim, med rätt teknik i stora bassängen, **utan** hjälpmedel.

Mål: Klara av att simma 200 m (8 längder) utan att stanna, varav 50 m ska vara ryggsim.

Simskola Ung 8-14 år

Krav: Deltagaren är 8-14 år. Deltagaren kan inte simma eller klarar **inte** att simma 200 m (8 längder).

Mål: Lära sig att simma bättre, klara av att hoppa i och få huvudet under ytan och simma 200 m utan att stanna, varav 25 m ska vara ryggsim.

Crawlkurs för barn

Krav: Deltagaren är simkunnig (klarar av att simma 200 m utan att stanna, varav 25 m är ryggsim).

Mål: Lära sig simma crawl/Bli bättre på att simma crawl.

Simkurs vuxen

För dig som vill lära dig att simma, förbättra din simning eller bli säkrare i vattnet. Inga förkunskaper krävs.

Crawlkurs för vuxen

För dig som vill lära dig simma crawl. Du måste klara av att vara under vattnet, vara på djupt vatten och kunna simma bröstsim.

Boka din egen PT - Personlig Tränare i simning

Förbättra din vattenvana, din simteknik eller lär dig ett nytt simsätt!

Antal tillfällen bestämmer du själv eller tillsammans med din Sim-PT. Mer information får du via receptionen.

Pris: **Barn** – 40 min. 420:- **Vuxen** – 60 min. 659:-

