 Anmälan till Simundervisning

**Period:** Vecka 35-42 **Antal lektioner:** 8 ggr

**Avgift barn:** 990:- 30 min. lektionstid Avgift vuxen: 1 450:- 45 min. lektionstid

**TEXTA TYDLIGT!**

|  |  |
| --- | --- |
| **Deltagare**Förnamn: | **Vårdnadshavare** (om deltagare är under 18 år)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 barn  |  | 16.00 Minisim |  | 15.25 Minisim |  |
| 17.10 Gul grupp  |  | 16.35 Grundkurs barn |  | 16.00 Grundkurs Barn |  |
| 17.45 Röd grupp  |  | 17.10 Orange grupp |  | 16.00 Grön grupp |  |
|  |  | 17.45 Röd grupp |  | 16.35 Röd grupp |  |
| **Tisdagar** |  | **Lördagar** |  | 16.35 Crawlkurs barn |  |
| 16.35 Gul grupp |  | 15.00 Grundkurs barn |  | 17.10 Grundkursbarn |  |
| 17.10 Röd grupp |  | 15.35 Gul grupp |  | 17.10 Simskola ung 13-17 |  |
| 17.45 Grundkurs barn |  | 16.10 Röd grupp |  | 17.45 Orange grupp |  |
| 18.20 Orange grupp |  | 16.45 Orange grupp |  | 17.45 Simskola ung 8-12 |  |
| **Onsdagar** |  | 17:25 Simskola Ung 8-12 |  | 18.25 Simskola ung 8-12 |  |
| 16.35 Röd grupp |  |  |  | 19.05 Simskola vuxen nyb |  |
| 17.10 Grundkurs Barn |  |  |  | 19.05 Crawlkurs vuxen nyb |  |
| 17.45 Gul grupp |  |  |  | 19.55 Carwlkurs vuxen fort |  |
| 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 (hoppar 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 8-17 år**Krav: Deltagaren är 8-14 år. Deltagaren kan inte simma eller klarar **inte** att simma 200 m (8 längder).Mål: Simma bättre, klara av att hoppa i, få huvudet under ytan och simma 200 m utan att stanna, varav 50 m ska vara ryggsim.**Crawlkurs för barn** Krav: Deltagaren är simkunnig (klarar av att simma 200 m utan att stanna, varav 50 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 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.** Information får du i receptionenFörbättra 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. |