

Välkomna till simskola hos oss på Södertörns Simsällskap i Huddingeallen!



INGÅNG

- Samtliga barn kommer att tilldelas ett inpasseringskort som fungerar under den/de dagar som barnet simmar. Detta kort delas ut vid det första tillfället av instruktörerna i samband med barnens upprop. För att komma in vid första tillfället får ni säga till i receptionen att ni ska på simskola med Södertörns simsällskap. Är receptionen stängd får ni krypa under/ta er förbi spärrarna för att komma in.

VIKTIGT att lämna tillbaka kortet efter terminens slut. Borttappat/ej återlämnat kort ersätts till en kostnad på 50 kr då vi behöver köpa dessa av Huddingeallen.

- På lördagar måste alla ha lämnat hela byggnaden senast 20:30.
- Barn över 8 år hänvisas till dam-/herromklädningsrum beroende på vilket barnet tillhör.
- Barn under 8 år följer hen med en vuxen till det dam-/herromklädningsrum som den vuxna tillhör.
- Barnen ska alltid duscha innan de kommer in till bassängerna. Ta med hänglås.

LEKTIONEN

Samlingsplatser:

- Baddaren, Sköldpaddan och Silverpingvinen: samlas utanför lilla bassängens borte dörr och blir insläppta av instruktörerna vid lektionsstart. De hämtas sedan inne vid lilla bassängens område vid lektionens slut.
- OBS! Silverpingvinen på fredagar och söndagar fram till 17:20 samlas vid rutschkanebassängen.
- Guldpingvinen, fisken och hajen: samlas vid bassängkanten, stora bassängen.
- Sjöstjärnan samlas vid den bassängen som de ska simma i.

OBS! Inget bad innan/efter lektionerna är tillåtet. Detta pga säkerhetsskäl och försäkringsskäl samt ett krav från Huddingeallen. Missköter vi detta riskerar vi att bli av med våra träningstider

Lektionstillfällen, lektionstid och mål:

De som simmar fredagar, lördagar eller söndagar börjar vecka 2, resterande dagar börjar vecka 3. Vi har ca 15 lektioner per termin. Schemat hittar ni [här](#) och på SportAdmin Medlemsapp. En gång per varje termin lär vi ut grunderna i bad- och båtvet samt Livräddning, mer info om när det tillfället är kommer under terminen.

Vår metodologi följer Simlinjen. Det innebär att lektionen är 40min lång. I dessa minuter ingår samling, upprop, landövningar på 10 minuter, samt 30 minuter bassängtid. Varje nivå har tydliga mål. Ni kan läsa mer [här](#).

Vilka föräldrar får vara kvar i simhallen under lektionen?

- Baddaren, Sköldpaddan och Silverpingvinens föräldrar är välkomna att vara med i lilla bassängens rum vid barnets första tillfälle. Efter det får man vara kvar i simhallen, men utanför rummet. Ni föräldrar som har barn i rutschkanebassängen ber vi att vänta på bänkarna runt stora bassängen om ni väljer att vara kvar under lektionen.
- Guldpingvinens föräldrar får vara med i hallen under de första 3 tillfällena. **Efter det behöver man vänta utanför.**
- Fisken, Hajen och Späckhuggarens föräldrar är välkomna att vara i med i simhallen under barnets första tillfälle om ni anser att barnet behöver det. **Efter det behöver man vänta utanför.**
- Sjöstjärnans föräldrar är välkomna att vara med under hela terminen.
- **OBS:** Om barnet är 6 år eller yngre får föräldrarna vara kvar i simhallen oavsett nivå. Även om man inte ska vara med i simhallen ska man vara anträffbar och befinna sig i närheten ifall vi skulle behöva kontakta er.

UTRUSTNING

Simglasögon får användas om barnen kan hantera dem själva (utan föräldrar och simlärarens hjälp). Vi rekommenderar använda dem minst från guldpingvinen och uppåt. Har man lite längre hår som hänger ner i ansiktet ska man sätta upp håret i en tofs eller använda badmössa så att det kommer bort från ansiktet.

HUDDINGEHALLENS REGLER

- **Mat och dryck får inte förtäras i simhallen/omklädningsrummet/bastun.**

- **Skärmbud både i simhallen och omklädningsrummet.** Detta för att respektera barnens integritet, Huddinge Kommuns regler. Undantaget är för Simskolans instruktörer som behöver telefonerna för att ta närvaro, mål och lektionsplaneringar.

- Se till att ha **rena tofflor eller gå barfota**. Inga skor, inte heller skoskydd (de går sönder och smutsar ner simhallen).

- Inga ytterkläder får tas med in i simhallen! Huddingehallen rekommenderar även alla medföljande att vara ombytta till shorts och t-shirt.

OBS! Inget bad innan/efter lektionerna är tillåtet. Detta pga säkerhetsskäl och försäkringsskäl samt ett krav från Huddingehallen.

AVBOKNING

Alla avbokningar måste ske direkt till vår mejl: simochtekniskola@sodertornsim.se. Klicka [här](#) för att läsa mer om våra avbokningsvillkor.

Södertörns Simsällskap är en ideell förening utan vinstintresse och därför har vi **inte möjlighet att ersätta inställda** lektioner under terminen som inträffar pga orsaker som vi som simskola inte kan påverka. Ex på sådana orsaker kan vara kontaminerat vatten eller väderförhållanden. Är lektioner inställda pga orsaker som vi kan påverka, ex personalbrist, ger vi ersättningslektioner i den mån vi kan. Ekonomisk ersättning utgår ej.

SJUKANMÄLAN

Om eleven inte kan närvara under en lektion behövs ingen sjukanmälan göras. Vid uteblivet tillfälle ges ingen kompensation. Vid längre tids sjukfrånvaro vänligen kontakta oss.

ÅTERANMÄLAN NÄSTA TERMIN

Tidigare medlemmar har förtur till nästa termin, men återanmälan krävs. Även nya medlemmar i familjen som börjar simma hos oss får förtur (mer information kommer vid terminsslut).

SPORTADMIN MEDLEMSAPP

Vi rekommenderar att ni laddar ned medlemsappen. Där kommer ni ha tillgång till alla våra mejl, schema, fakturor, mm. Ni kommer se våra instruktörer med telefonen i handen, men de jobbar! De använder deras SportAdmin Ledarapp.

ATT TÄNKA PÅ

- Se till att inte äta för nära inpå lektionen

- Prata med simlärarna (eller mejla oss) om ditt barn har några speciella behov så att de kan ta hänsyn till det under lektionerna.

KONTAKTA OSS

Mejl: simochtekniskola@sodertornsim.se

Telefon: 08-777 65 39 under våra telefontider (titta på hemsidan, uppdateras regelbundet).

Du hittar aktuell information om simskolan, mål, planering mm. på www.sodertornsim.se. Följ även oss på [Facebook](#) och [Instagram](#) för att veta mer om det som händer hos oss!

Obs! Om ni byter mailadress, glöm inte att ändra denna på barnets/barnens profil eller kontakta kansliet för ändring.

Vi ser fram emot en termin fullspäckad med simning!

Mvh Breddteamet, Södertörns SS

