
Välkomna till ÖASS

— Föräldramöte för simgrupperna Baddaren, —
Sköldpaddan, Pingvinen, Guldfisken och Hajen

Agenda

- Presentation
- ÖASS som förening
- Värdegrund
- Föreningens simgrupper
- Baddaren, Sköldpaddan och Pingvinen
- Guldfisken
- Hajen
- Säkerhet
- Kommunikation
- Tävlingar och läger
- Klubbkläder
- Ledare
- Frågor

Tränare

**Baddaren,
Sköldpaddan och
Pingvinen:**

Karin Sundin

Linnéa Olsén

Hjälptränare:

Andreas Edlund

Jenny P. Lindgren

Guldfisken:

Edvin Lideskog

Linda Glans

Linnéa Olsén

Hajen:

Edvin Lideskog

Frida Edlund

Linnéa Olsén



- Ideell förening, det är VI medlemmar som skapar föreningen för våra barns skull
- Önskar ni hjälpa till är ni varmt välkomna att kontakta någon av oss! Ju fler vi är desto mindre behöver var och en göra. Föreningslivet är en gåva till våra barn och unga.

Värdegrund

- Glädje och gemenskap
- Allas rätt att vara med
- Hälsosamt och livslångt
- Demokrati och delaktighet

Föreningens simgrupper

- Simskolorna Baddaren, Sköldpaddan och Pingvinen
- Guldfisken
- Hajen
- Teknik 1
- Teknik 2
- Teknik 3
- B-gruppen
- A-gruppen
- Masters

Simskolan

Baddaren

Mål: lekfullt, vattenvana; doppa huvudet, bubbla, glida på mage + börja simma lite.

Träningstid: 13.00-13.45

Sköldpaddan:

Mål: flyta i ryggläge, simma på mage och rygg ca 10 m, hoppa från kanten på grunt vatten, rotera från mage till rygg.

Träningstid: 14.40-15.15

Pingvinen:

Mål: fortsätta flyta på mage och rygg, hoppa från kanten på djupt vatten, simma 25 m valfritt simsätt

Träningstid: 13.50-14.35

Tränare: Karin
Sundin, Linnéa Olsén

12 simmare/grupp

Lediga: 3/3, 24/3
samt 31/3

Terminsavslutning:
2/6

Guldfisken

- Tränare: Edvin, Linda och Linnéa
- 15 st simmare
- Mål: Simma 50 m valfritt simsätt, simma 25 m ett annat simsätt, dyka samt vara bekväm under vattnet.
- Träning söndagar kl 15:30 - 16:30 (undantag 3/3, 24/3 samt 31/3 pga lov och simtävling)
- Terminavslutning 2/6

Hajen

- Tränare: Edvin, Frida och Linnéa
- 15 st simmare
- Mål: Simma 100 m, simma lite av alla simsätt, dyka
- Träning söndagar kl 14:50 - 15:50 (undantag 3/3, 24/3 samt 31/3 pga lov och simtävling)
- Terminavslutning 2/6

Ta med:

- Badkläder
- Simglasögon (ej baddaren)
- Ev badmössa
- Handduk
- Schampoo mm

Simmarens band ges ut i receptionen. Om man har kvar banden sedan tidigare fungerar dessa.

Vill man som förälder titta på träningen så är det bara att säga till i receptionen så släpper de in er!
Kom gärna fram och prata med oss och ställ frågor om ni vill.

Innan och efter träning

Baddaren, Sköldpaddan och Pingvinen:

Kom duschade och vänta på läktaren alternativt utanför lilla bassängen.

Barnen är välkomna in vid träningsstart och samlas sittandes på bassängkanten.

Avslutar träningarna med att alla samlas på kanten innan vi skiljs åt.

Guldfisken och Hajen:

Samling på kanten utanför lilla bassängen (oduschade för att barnen lätt börjar frysa men detta är valfritt).

Efter samlingen går vi tillsammans och duschar och samlas sedan på kanten framför banorna innan vi hoppar i.

Avslutar träningarna med att alla samlas på kanten innan vi skiljs åt.

Säkerhet

- Inget barn hoppar i **INNAN** träningen börjar.
- Barnet behöver säga till någon ledare om hen behöver gå på toaletten, detta för att vi som ledare inte ska bli rädda för att någon ligger på botten eftersom vi räknar barnen hela tiden.
- Om barnet behöver assistans vid toalettbesök, vill vi att en vuxen alltid ska finnas på kanten.

Kommunikation

SportAdmin medlemsApp - ladda hem appen för att kunna svara på kallelsen som skickas ut innan varje simträning.

Supertextgrupper - ladda gärna hem appen för smidig kommunikation

- Här skickas info ut under terminen
- Möjlighet att kontakta någon av oss tränare personligen vid behov

Hemsidan: www.oass-ovik.com

Instagram: oass_simning

Tävlingar och läger

ÖASS anordnar 2 tävlingar per år, Övikssimmet och Öviksracet för våra barn och ungdomars skull. 23-24/3 - ingen träning men får gärna komma och titta!

Klubbdagen i december - en dag med gemenskap i fokus! Simmare från alla grupper deltar och det är lekar och uppvisningssimning på schemat.

Björnaläger - Ett läger för simgrupperna Guldfisken - Tk3 där Guldfisken och Hajen får möjlighet att delta en dag, över lördagen. För oss innehåller dagen en simträning och sedan lunch och gemenskap. Planeras den 10/2.

Syftet är att vi ska ha roligt tillsammans!

OBS! Just nu pågår
leveransbyte så
beställning är för tillfälligt
inte möjligt.

Klubbkläder

Klubbkläder beställs via ÖASS hemsida

<https://www.oass-ovik.com/sida/?ID=384036>

Klubbens badmössa
kan köpas av ÖASS på
paradiset och swishas
på plats för 100 kr.



Fler ledare

Som många vet är det just nu tyvärr svårt att få en plats för att kunna börja simma, detta vill vi ändra på! Orsaken är att vi har för få ledare. Oavsett din egna förmåga i vattnet behöver vi dig och utbildning ordnar vi.

Ju fler ledare desto fler simskoleplatser och barn som får möjligheten att lära sig uppskatta vattnet och simning. Har du egna barn som simmar får du möjligheten att få bättre förståelse för vad ditt barn gör och får dela upplevelsen i simhallen.

Är du intresserad och villig att ställa upp så tveka inte att kontakta oss. Känner du någon annan som kan tänka sig så sprid ordet. Man behöver vara minst 16 år för att få vara ledare i föreningen.

Frågor?



Annars finns vi alltid tillgängliga för frågor och funderingar senare också!