UPPSALA SIMSKOLE FÖRENING

Varmt välkomna till Uppsala simskoleförenings simskolegrupper 2026 på Fyrishov!

Följande information skickas ut till samtliga deltagare i Baddaren, Sköldpaddan, Pingvin silver, Pingvin guld, Nybörjare äldre, Fisk och Haj.

Inpasseringskort

Under uppstartsvecka 4 hämtar ni ut era inpasseringskort som gäller hela simskoleperioden. Skicka gärna någon annan att hämta ut om ni har förhinder. Vi delar ut inpasseringskorten i stora foajén inne på Fyrishov mittemot Simbutiken. Vi har blå/turkosa beachflaggor med vår logga uppsatta. (Se loggan ovan.)

Tappar ni bort inpasseringskortet tar Fyrishov ut en administrativ avgift på 50kr för att skapa ett ersättningskort. Kontakta oss senast 4 dagar innan aktuellt simskoletillfälle för att beställa ett nytt kort. Det är viktigt att ni tar med inpasseringskortet till varje simskolepass.

Glömt inpasseringskort innebär att ni själva måste betala entré för både er och deltagaren för att komma in. Se även information från Fyrishov gällande era inpasseringskort. Ta gärna ett kort med mobiltelefonen på inpasseringskortets QR-kod och kortnummer.

Följande tider finns vi på plats vecka 4:

Måndag 19/1 kl.14:50-19:50
Tisdag 20/1 kl.14:50-19:15
Onsdag 21/1 kl.12:00-20:00
Torsdag 22/1 kl.09:00-11:30
Fredag 23/1 kl.14:50-19:30
Lördag 24/1 kl.08:00-13:45
Söndag 25/1 kl.14:20-19:00

Terminstider

Verksamheten pågår från vecka 4 till och fram till vecka 19.
Det är uppehåll för all verksamhet vecka 8 (sportlov), vecka 14(påsklov) måndag den 6/4(annandag påsk), fredag den 17/4(tävling), lördag den 18/4(Tävling), söndag den 19/4(tävling), måndag den 1/5.
Vecka 10 har vi livräddningskunskapsvecka och samtliga deltagare i simskolan kommer ha klädsim och livräddningsövningar.

Inställd verksamhet

Om vi tvingas ställa in verksamhet på grund av oplanerade avstängningar i Fyrishovs bassänger lämnar vi ingen ersättning för enstaka tillfällen.

Fotografering/filmning är EJ TILLÅTET
Mobiltelefoner kan göra många saker idag och de är lätta att ha med sig men när ni vistas i och vid bassängen är användning av mobiltelefon förbjuden. Fotografera/filma ej i samband med simskolan, detta för att vi värnar om allas integritet och säkerhet.

Simskolans verksamhet
Passa gärna på att läsa igenom **kursens mål- och delmål** inför kursstart: http://www.uppsalasimskoleforening.se/sida/?ID=275138
Eventuell **justering av nivå** brukar vara lättast att diskutera med simläraren på plats vid första tillfället. Delge även ledarna information om det är något särskilt vi bör veta om just ditt barn tex funktionsvariation eller om det är något som tidigare ledare uppmanat er att träna extra på.

Här kan du läsa mer om de **regler** som gäller på Fyrishov:
https://fyrishov.se/bad/ordningsregler.se
Alla barn och ungdomar i vår verksamhet till och med nivå Haj ska ha med sig en simkunnig vuxen inne på Fyrishov som följer med till och från lektionerna.

Vi önskar att **föräldrar/medföljare till grupperna i undervisningsbassängen väntar utanför** bassängområdet under lektionen.
Lämna barnen i samlingen, vänta utanför glasfönstren/annat lämpligt ställe och hämta upp igen inne vid samlingen efter lektionens slut. Är barnet oroligt och du som medföljare behöver vara med inne vid bassängen råder mobilförbud för att fokus ska vara på att följa och stötta barnet.

Utrustning och värt att tänka på:
Badkläder: Badbyxor eller baddräkt
Långt hår: Sätt upp håret eller använd badmössa för att undvika att håret är i vägen.
Simglasögon: Deltagare i Baddare, sköldpadda, silver och guld Pingvin, nybörjare äldre ska **inte** använda simglasögon eller cyklop för att träna på vattenvanan. Fisk, Haj och Teknikgrupper uppmanas dock att använda simglasögon.
Toalettbesök: Vattnet har en stor påverkan på våra kroppar och vi blir lätt i behov av att söka upp en toalett. Ha för vana att låta era barn besöka toaletten innan simlektionen.
Duschning: Genom att duscha barnet innan simlektionen och tvätta med tvål och vatten kan vi minimera klordoseringen i vattnet.

Lektionstid:
Lektionstid för **Baddare** är 10min samling och uppvärmning vid bassängkanten, 30min vattentid och 5min avslutning vid bassängkanten.
Lektionstid för **övriga grupper** är (förutom en **silverpingvin onsdagar17:50** som är 30min i vattnet) 10min samling och uppvärmning vid bassängkanten, 45min vattentid, 5min återsamling vid bassängkanten.

Sjukdom:
Det går inte att ta igen missade lektioner pga sjukdom. Är ni borta mer än en gång ber vi er maila info@uppsalasimskoleforening.se så meddelar vi ledarna om er frånvaro.

Övrig information:
Har ni information om barnet eller om något annat som är viktigt för oss att veta går det bra att skicka ett mail om detta eller prata med ansvarig ledare vid första tillfället. Det underlättar för oss att veta om deltagaren är rädd för något eller behöver en extra klapp på axeln emellanåt. Kontakta oss eller er simlärare inför kursstarten om det är några funderingar.

Varmt välkommen till Uppsala simskoleförening!