

Hej vad kul att du ska gå vuxencrawl på Östbergsbadet med oss!

Höstterminen startar vecka 35 och pågår i 14 veckor. Uppehåll för höstlov vecka 44 från och med 25/10 till och med 31/10.

För att komma in på Östbergsbadet så går man in på ovansidan av idrottshallen och sen en trappa ner. Ytterdörren är låst och det krävs en kod för att komma in, koden går att använda 20min innan lektionen och 20min efter för att ta sig in och ut från badet. Koden kommer att skickas ut till berörda grupper närmare terminsstart.

Parkering finns på anvisad plats ovanför idrottsplanen, det är viktigt att inte parkera utanför anvisat område, t.ex. nere vid badet då det kan blockera vägen för räddningstjänsten.

Det är viktigt att alla duschar noggrant innan träningen, både håret och kroppen.

Alla med hår i ögonhöjd rekommenderar vi att ha uppsatt hår eller badmössa. Att ha hår för ögon, näsa eller mun försämrar simtekniken och uthålligheten kraftigt. Tag gärna med simglasögon, extra hårsnoddar/badmössa samt vattenflaska.

Ladda gärna ner SportAdmins MedlemsApp, appen hittar ni här:

<https://support.sportadmin.se/support/solutions/articles/48000565561-ladda-ner-sportadmin-appen>

Där kan man se alla terminens träningstillfällen och även få nyheter och utskick från föreningen direkt i Appen. Ni loggar in i Appen med er mejladress och en engångskod precis som vid gruppbokningen.

I SportadminAppen kan man också meddela om man kommer på träningen eller inte, det gör man genom att trycka på det aktuella träningstillfället och svara ja eller nej. Det är inget måste men uppskattat om man fyller i där när man inte kommer kunna komma på träningen.

Om ni har frågor, idéer eller feedback gällande träningen är ni varmt välkomna att kontakta teknikansvarig på simskola@skagir.se. Tänk på att gärna lämna era synpunkter direkt och inte vänta till efter att kursen är klar.

Hälsningar Simklubben Ägir