

Hej! Vad kul att ni ska gå teknikskola på Litsbadet med oss i vår. Vi hälsar alla varmt välkomna!

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

Vi ber er noga läsa igenom hela mejlet då det innehåller information som är bra för er att veta inför terminsstart.

Oftast är dörren upplåst men ibland krävs det en kod att komma in på Litsbadet så krävs en kod, koden går att använda 20min innan lektionen och 20min efter för att ta sig in och ut från badet. Koden skickas ut i samband med terminsstart. Om dörren är låst och koden inte fungerar är det viktigt att ni säger till en ledare på plats så vi kan lösa det, ställa inget i mellan för att hålla dörren uppe.

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

Tänk på att det även på våra mindre bad kan vara vuxna deltagare eller ledare som byter om i samma omklädningsrum som barnen. Därför är det bara vuxna kvinnor inne på damernas och vuxna män inne på herrarnas och inget annat som gäller. Barnen byter om i samma omklädningsrum som medföljande förälder tills de är stora nog att klara sig själva.

Alla barn med hår i ögonhöjd bör ha uppsatt hår eller badmössa. Att ha hår för ögon, näsa eller mun försämrar simtekniken och uthålligheten kraftigt. Vill man köpa badmössa så kan man antingen meddela den ledare som är på plats eller kontakta kansliet för att kunna köpa där.

Tag med simglasögon, extra hårsnoddar/badmössa samt vattenflaska.

Det är även bra om barnen går på toaletten precis innan de ska börja, så de slipper kliva upp senare och missa delar av träningen.

På samtliga bad i Östersunds kommun råder mobilförbud, vi ber er respektera detta. Ingen mobilanvändning i simhallen eller i omklädningsrummen. Våra ledare har mobiler på sig och använder den då i arbetssyfte för till exempel närvaroregistrering och uppdateringar i SportadminAppen. Övrig tid finns mobilen lättillgänglig för att snabbt kunna ringa om det skulle uppstå en nödsituation. Vid avslutningar är det självklart okej att ha mobilen på sig för att kunna genomföra swishbetalningar eller liknade men i övrigt undviker vi mobilanvändning i största möjliga mån för allas bekvämlighet och trevnad.

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. Under kursens gång kan man också se hur det går för barnen under utmärkelser. 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.

Varje termin har vi tre klubb tävlingar (KM/Treudden) i Brunflo där alla som simmar minst 25 meter är välkomna att delta. Tävlingarna är ett bra tillfälle för den som vill prova på att tävla och vi brukar ha deltagare från främst teknik och tävlingsgrupperna, även om det ibland är någon från simskolan eller vuxengrupperna som också vill testa på. Tävlingarna är upplagda med gemensam samling och

genomgång med tekniktränarna där det går igenom hur en simtävling går till. Detta för att det ska bli en lärorik och rolig tävling för alla. Vår förhoppning är att många tekniksimmare vill vara med!

I teknikgrupperna sammanfaller inte målen med simmärken på samma sätt som i simskolan, märkestagning blir därför inte en naturlig del i simträningen. Så istället för att kunna följa sin utveckling som tekniksimmare använder vi stjärndiplom, där fyller man i en stjärna när man uppnår vissa tider inom de olika simsätten och distanserna. Förhoppningen är att stjärndiplomen också ska motivera simmaren att testa på flera simsätt och distanser. Stjärndiplomen kan man antingen få under tävlingen KM/Treudden eller på en träning av sin tränare. Finns det intresse och tid kan vi ordna viss märkestagning under träningstid, prata med tränare på plats.

Preliminära datum för höstens klubb tävlingar (KM/Treudden) är onsdagarna 30/9, 21/10 och 18/11, utskick med mer information kommer skickas ut närmare respektive tävling.

För den som sen är intresserad av att testa på en lite större tävling så har vi BioGen Active race i Brunflo lördag 5 september, inbjudan ska ha skickats ut till teknikgrupperna men hör av er om ni saknar den. Vill man prova på en bortatävling har vi Sundsvall 19-20 september, Örnsköldsvik 3-4 oktober, Njurunda 17-18 oktober och Härnösand 7-8 november. Dessutom kommer MNSF Medley Cup vid två tillfällen i höst. 10 oktober i Brunflo och 28 november i Njurunda. Mer info och inbjudningar till de olika tävlingarna kommer senare.

Utöver MNSF Cup och KM/Treudden planeras ett teknikläger med övernattnings på Brunflobadet under hösten. Eftersom teknikgrupperna är utspridda på flera badhus är syftet med tekniklägret att alla teknikgrupper ska få simma tillsammans och lära känna varandra ännu bättre. 14-15 november kommer lägret att vara. Utskick med mer specifik information kommer senare.

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