

Hej, vad kul att ni ska gå simskola med oss på Litsbadet i höst, vi hälsar er varmt välkomna!

Vårterminen startar vecka 35 och pågår i 14 veckor. 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 att veta inför simskolan.

Oftast är dörren upplåst men ibland krävs det en kod att komma in på Litsbadet, koden går att använda 20 minuter innan lektionen och 20 minuter efter för att ta sig in och ut från badet. Koden kommer att mejlas ut till berörda grupper närmare 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, ställ inget emellan för att hålla dörren öppen.

Under första och sista lektionen och en gång i mitten får föräldrar gärna sitta med inne vid bassängen, sista tillfället är det också okej om fler ur familjen vill vara med och kolla på. I mitten på terminen väljer man som förälder själv vilket lektionstillfälle man vill sitta med och kolla på.

Annars ser vi helst att medföljande förälder väntar utanför eller en bit bort från bassängen under lektionstid då de flesta barn då lättare kan koncentrera sig på ledarna och simlektionen. Det brukar gå bra att sitta utanför glasväggen så länge det inte stör fritidsgårdens verksamhet. Om barnet inte vill simma utan sin förälder med så går det att ordna, mejla oss så löser vi det.

Det är viktigt med säker överlämning. Med det menar vi att man både lämnar barnen vid bassängen och hämtar dem vid bassängen, ej ute vid bilen eller på annan plats i lokalen. Ledarnas ansvar för barnen startar vid uppropet. Det är också viktigt att om man av någon anledning tar hem sitt barn innan lektionens slut ser till att göra ledarna uppmärksamma på detta.

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.

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 måste ha uppsatt hår eller badmössa. Att ha hår för ögon, näsa eller mun försämrar simtekniken och uthålligheten kraftigt.

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

Om det är något som kan vara bra för våra ledare att veta om ert barn innan simskolestarten så mejla gärna oss så ser vi till att informationen når dem.

Om man bara är borta enstaka gånger behöver man inte sjukanmäla. OBS! Man kan inte ta igen lektionstillfällen man missat av sjukdom eller annan anledning.

Upp till gruppen Guldpingvinen tar man simmärken utan simglasögon. Har barnet därför med sig egna simglasögon får de ta av sig dem ibland och träna utan. För grupperna Baddaren och Sköldpaddan rekommenderar vi att man inte alls använder simglasögon, detta för att barnen ska få en grundtrygghet i vattnet även utan hjälpmedel. I grupperna Fisken och Hajen får barnen gärna använda simglasögon. Vi använder varken cyklop eller armpuffar på simskolan.

Under terminen kommer alla grupper att ha ett livräddningstillfälle. Då går vi först igenom lite bad-, båt- och isvett med barnen på kanten. Sen kommer de beroende på grupp antingen få prova på att simma med flytväst eller med kläder. Alla simskolegrupper på Litsbadet har sitt livräddnings tillfälle under vecka 45. Det kommer att komma en påminnelse om det när det närmar sig.

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 vårens 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.

Under sista lektionen delas diplom och rekommendationslapp ut. Simmärken kommer att finnas på plats, om man vill kan man köpa med Swish eller kontanter (jämna pengar). Efter terminens slut kommer man på bokningssidan även kunna se vilken grupp barnet rekommenderas fortsätta i. Det är vanligt att barnen går vissa nivåer mer än en gång innan de är redo för nästa.

Om ni har frågor, idéer eller feedback gällande simskolan 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 kursen är klar.