

Hej! Vad kul att ni ska gå teknikskola på Storsjöbadet 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.

För att komma in och ut på Storsjöbadet så behöver man lösa ut ett armband i receptionen mot en depositionsavgift på 120 kronor. Depositionen återfås när man lämnar tillbaka det efter kursens slut. Armbandet använder man också för att kunna låsa ett skåp. Bandet fungerar 20 minuter innan och 20 minuter efter lektionen. Har man kvar ett band sedan tidigare så behöver man inte lägga ut för ett nytt men se till att bandet är med så att Storsjöbadet kan lägga in de tider som ska gälla på det.

Barnen får inte bada utanför lektionstid utan en vuxen i vattnet. Vill man bada efter lektionstid så ska den vuxna betala en entréavgift innan man går in. Barnen badar gratis på lektionsdagen tillsammans med betalande vuxen.

Det går bra (om man känner att det behövs) att följa med barnen för ombyte och avlämning vid 25meters-bassängen (högst en förälder per barn), ledarnas ansvar över gruppen startar när barnen har kommit till upprop och lektionsstart.

Vi vill 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 simträningen.

Det är mobilförbud på Storsjöbadet och vi ber alla att respektera deras regler kring mobilanvändning. Våra ledare har ett undantag och använder då mobilen för närvaroregistrering och uppdateringar i SportadminAppen. Övrig tid används inte mobilen men finns lättillgänglig för att snabbt kunna ringa om det skulle uppstå en nödsituation.

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.

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 klubbtävlingar (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 innan tävlingsstart 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 klubbtävlingar (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 övernattning 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.