



# Trygg i vattnet – på barnets villkor

01

I Helsingborgs Simsällskaps anpassade simskola får barn och unga utvecklas i en trygg, säker och positiv miljö. Undervisningen ska vara rolig, utvecklande och anpassad med fokus på vattenvana och vägen mot simkunnighet.

Lek och glädje

Trygghet

Vattenvana

Simkunnighet

## FÖR VEM?



### Vår anpassade simskola riktar sig till barn med funktionsnedsättning

Undervisningen anpassas efter barnets behov och nivå, med stöd av en förälder eller assistent.



#### Krokodil Vit

Steg 1



#### Krokodil Blå

Steg 2



#### Krokodil Röd

Steg 3

## En vuxen är med i vattnet



En förälder eller assistent ska vara ombytt och finnas med barnet i vattnet under hela lektionen. Den vuxne ansvarar för barnet under hela vistelsen på Filborna Arena. Utan en ombytt vuxen kan barnet inte delta. För att delta behöver barnet också kunna vara i grupp och följa verksamhetens riktlinjer och grundprinciper. Instruktören ansvarar för simundervisningen och leder gruppens övningar och aktiviteter.

## Tydlighet skapar trygghet

Instruktionerna är korta, tydliga och begripliga. Vid behov använder vi bildstöd. Instruktör, förälder och assistent hjälps åt att förebygga stress, konflikter och riskbeteenden.

# Tryggt före, under och efter



## Instruktören leder

Instruktören planerar simundervisningen, visar övningarna och leder gruppen genom lektionen.

## Du känner barnet bäst

Som förälder eller assistent är du länken mellan barnet och instruktören. Du finns nära, hjälper till att förmedla instruktioner och uppmärksammar barnets signaler.

### INFÖR VARJE LEKTION

## Tre saker som hjälper oss att börja tryggt

1

### Duscha noggrant

Barnet och den medföljande vuxna duschar här och kropp utan badkläder före lektionsstart.

2

### Planera toalettbesök

Lämna bassängen i god tid när barnet behöver gå på toaletten, så undviker vi olyckor i och omkring bassängen.

3

### Följ dagens område

Vi samlas och håller oss på den bana eller inom det område som instruktören har bestämt.

### GEMENSAMMA REGLER

## Så tar vi hand om varandra

1

Vi följer instruktörens instruktioner i och omkring bassängen.

2

Vi går i simhallen och hoppar i eller ur bassängen först när instruktören säger att det är dags.

3

Vi håller oss på den bana och inom det område som instruktören har bestämt.

4

Vi håller händer, fötter och föremål för oss själva. Vi knuffas inte, håller inte fast någon och stör inte andra.

5

Vi lämnar inte gruppen eller simhallen utan att meddela instruktören.

6

Om något känns svårt, otryggt eller obehagligt berättar vi det för instruktören.

7

Vi visar hänsyn och respekt för deltagare, föräldrar, assistenter och instruktörer – oavsett grupp, bana eller bassäng.

8

Säkerhetsregler vid vatten följs alltid.

Bad före eller efter lektionstid ingår inte i simskolan. För att bada då behöver ni betala entré till allmänt bad.

Filborna Arenas trivselregler gäller under hela besöket. Läs mer på [filbornaarena.se/trivselregler](https://filbornaarena.se/trivselregler).

# Små steg som gör stor skillnad



DET HÄR KAN NI FÖRVÄNTA ER AV OSS

## Undervisning med barnet i centrum

### Anpassning



Övningar och undervisning anpassas efter barnets behov och nivå – i möjligaste mån tillsammans med förälder eller assistent.

### Tydliga instruktioner



Vi ger konkreta och begripliga instruktioner som gör det lättare att delta.

### Bildstöd vid behov



Bildstöd används när det kan skapa bättre förståelse och förutsägbarhet.

### Trygg och säker miljö



Vi arbetar aktivt för att varje deltagare ska känna sig trygg i gruppen och vid vattnet.

### Glädje och motivation



Undervisningen ska vara rolig, utvecklande och motiverande.

### Utveckling i vattnet



Vi fokuserar på både vattenvana och fortsatt utveckling mot simkunnighet.

### MELLAN LEKTIONERNA

## Vattenvana växer varje gång barnet är i vattnet

Regelbunden tid i vattnet är värdefull för barnets utveckling. Det behöver inte alltid handla om att träna på att simma. Att vara tillsammans i vattnet och utforska i barnets takt är också viktig träning.

Leka

Plaska

Doppa sig

Röra sig

Ju tryggare barnet blir i vatten, desto bättre förutsättningar får barnet att utvecklas i simundervisningen.

## Tillsammans skapar vi trygghet och simglädje

Vi vill att undervisningen ska fungera så bra som möjligt för barnet. Om något inte fungerar kommer instruktören att ta initiativ till en dialog med förälder eller assistent. Tillsammans försöker vi då hitta en väg framåt. Om det finns behov och önskemål pratar vi även om möjligheten att fortsätta inom någon av Helsingborgs Simsällskaps verksamheter.

## Varmt välkommen till vår anpassade simskola!

Läs mer om Helsingborgs Simsällskap och aktuell information på [hssim.com](https://hssim.com).