

Välkommen till Simklubben Poseidon – Höstterminen 2026



Här hittar ni all viktig information inför terminsstarten. Tack för att ni läser igenom och följer riktlinjerna – det gör verksamheten trygg och smidig för alla.

English version available at www.skposeidon.se under fliken SIMSKOLA.

Terminsinformation

Vecka 35–50 på Högevallsbadet, Delphinenbadet och Habogård
Babysim: v. 35-49 Högevallsbadet

Uppehåll (ingen sim-/simhoppsskola):

- Höstlov vecka 44 (26/10-1/11)
-

Avbokning

- Avbokning ska ske **senast 2 veckor innan kursstart**.
 - Efter detta debiteras avgiften oavsett närvaro.
 - Vid särskilda omständigheter gör vi individuella bedömningar.
 - Efterfrågan är stor – tack för att ni respekterar detta.
-

SportAdmin Medlemsapp

Ladda ner appen via App Store eller Google Play.

I appen kan ni bl a se alla träningstillfällen samt i slutet av terminen även grupprekommendation inför nästa termin. Här kan ni också frånvaroanmäla er/ditt barn vid förhinder.

Logga in med er e-post och engångskoden som skickas till er.

Våra simhallar

Högevallsbadet

Vi använder fyra bassänger. Bokstaven i gruppnamnet visar vilken:

- **U** – Undervisningsbassängen
- **K** – Kombibassängen
- **TR** – Träningsbassängen (50 m)
- **TÄ** – Tävlings-/hoppbassängen

Karta finns bifogad och skyltning finns i simhallen.

Samling sker alltid vid bassängkanten.

Entréband HT 26

- Alla behöver deponera ett entréband i receptionen (130 kr).
- Har ni kvar bandet från tidigare termin räcker det att uppdatera det.
- Kom i god tid vid första tillfället – det kan vara kö.
- Bandet används till spärrar, bassängdörrar och skåp.
- Passagen är öppen 30 min före och 30 min efter lektionen.
- Varje band har två entréer (barn + medföljande).
- Depositionen återbetalas när bandet lämnas tillbaka.

Delphinenbadet

Delphinenbadet ligger i anslutning till **Actic** – ni går in via samma entré.

- Vill ni bada samtidigt som ert barn behöver ni lösa egen entré.
- Ta med eget lås till skåpen.
- Samling sker vid bassängkanten.
- Säg till i receptionen att ni ska till simskola med Poseidon för att bli insläppta.
- **Viktigt:** Gå inte ut genom nöddörrarna – larmet går.

Söndagar före kl. 10.00:

Gå in via den grå dörren på byggnadens kortsida.

Habogård

- En förälder är tillsammans med barnet i vattnet.
- Vattendjup 1,25 m.
- Kläder, skor, väskor får inte medtas in till bassängen - använd skåpen.
- Eget lås medtages ifall man vill låsa skåpen.
- Barn som använder blöja måste ha **babysimbyxa**.
- Badblöja godkänns inte.
- Babysimbyxor finns i Poseidons Badshop och på www.badgrejor.se.
- Duscha noggrant **utan badkläder** innan lektionen – även håret.
Det minskar mängden klor som behövs i bassängen.
- Om man har långt hår, sätt gärna upp det eller använd badmössa

Inför och under lektionen i alla Simhallar

Hygien

- Duscha noggrant **utan badkläder** innan lektionen – även håret.
Det minskar mängden klor som behövs i bassängen.
- Om barnet har långt hår, sätt gärna upp det eller använd badmössa

Medföljande

- En medföljande får följa med barnet i omklädningsrummet.
- Ni får titta på lektionerna i **Kombi-, Tävlings- och Undervisningsbassängen** samt på **Delphinenbadet**.
- **Ingen publik/medföljande är tillåten vid Träningsbassängen.** Vi förstår att det kan kännas tryggt att vara med i början, men här behöver ni vänta utanför från start.
- Använd kläder i funktionsmaterial vid bassängerna.
- Skor och ytterkläder får inte tas med in.
- Sitt inte vid fönstren – det blockerar ventilationen.

Fokus och arbetsmiljö

- I **Kombi- och Undervisningsbassängen**: vänta utanför tills gruppen innan är klar.
- Stå inte vid bassängkanten – det stör både ert barn och andra.
- Undvik att prata med ert barn under lektionen eller för att hjälpa till med glasögon/badmössa. Det gör det lättare för barnen att lyssna på ledaren och skapar en trygg arbetsmiljö för våra unga tränare.
- Håll låg röst om ni pratar med andra föräldrar.
- Frågor till tränaren tas **före eller efter lektionen**.
Ibland finns en **Floater** på kanten som kan hjälpa er under passet.

Övrigt

- Spring inte i simhallen – halkrisk.
- Informera tränaren eller kansliet om det är något särskilt vi bör veta om ert barn.
- Vid schemaändringar eller arrangemang skickas info via mejl eller sms.
- Vill ni bada före eller efter lektionen behöver ni lösa entrébiljett.
- Vid dusch i omklädningsrum för motsatt kön gäller maxålder **7 år**.
- Det råder **skärm- och fotoförbud vid alla bassängerna**. Våra ledare får använda skärmar för arbetsuppgifter, samt närvarokontroll.

Brainswim – vår metod

På vår hemsida finns en film som förklarar vår pedagogik **Brainswim**.

Se filmen här: *Vad är Brainswim*.

Våra ledare

Poseidon är en ideell förening och många av våra tränare är ungdomar.

Visa dem gärna respekt och vänd er till kansliet vid frågor eller synpunkter:

kansliet@skposeidon.se

Inställd lektion

- Ni informeras via mejl eller sms om en lektion måste ställas in.
 - Kontrollera gärna mejlen innan varje träningstillfälle.
 - Inställda lektioner kan bero på sjukdom, tekniska problem eller fekalier i bassängen.
 - Vid fekalier hänvisar simhallen till Force Majeure och vi genomför oftast **landträning** i stället.
 - Vi kan inte erbjuda ersättningslektioner eller ekonomisk kompensation.
-

Foto och publicering

Vi fotograferar ibland verksamheten för hemsida och sociala medier.

Meddela oss om ni **inte** vill att ert barn ska synas. Det går även att fylla i detta under medlemsinfo i Sport Admin.

Gruppspecifik information

Babysim & Miniplask

- Barn som använder blöja måste ha **babysimbyxa** (utan blöja under).
- Badblöja godkänns inte.
- Babysimbyxor finns i Poseidons Badshop och på www.badgrejor.se.
- En förälder är tillsammans med barnet i bassängen.
- Babysim byter om på nedre plan i handikapps omklädningsrummen.
- Miniplask byter om på övre plan i gruppomklädningsrum "Förening".

Plask & Lek

- En förälder är tillsammans med barnet i bassängen.
- Ombyte sker på övre plan i gruppomklädningsrum "Förening".

Crawl 2, Crawl 3 & Medley – landträning

- Crawl 2 & 3: landträning **en gång i veckan**.
- Medleygrupp på Högevall: Medley Grön & Lila har landträning vid båda träningstillfällena. Medley Blå har landträning på söndagar.
- Se schemat på hemsidan för tider.
- Barnen ska ha **T-shirt och shorts** på landträningen.
- Efter landträningen duschar man och byter om till badkläder.

Funkisgrupp

- Vi bedriver ingen rehabiliterings- eller habiliteringsverksamhet.
- Barnen behöver kunna ta emot instruktioner i viss grad.
- Behövs assistent i vattnet ansvarar ni själva för detta och informerar oss i förväg.

Badshop

Besök vår badshop på Högevallsbadet eller vår webshop: www.badgrejor.se

Kolla hemsidan för aktuella öppettider.

Kontaktinformation

Telefon: 046-128260

Telefontider: måndag & torsdag 10.00–11.30, tisdag 13.00–15.00

E-post: kansliet@skposeidon.se

Hemsida: www.skposeidon.se

Vi ser fram emot en rolig och utvecklande termin tillsammans!

Mvh

Simklubben Poseidon