



Välkomna till en ny simhoppstermin med SK Poseidon! Vi ser fram emot en ny termin tillsammans med era simhoppare!

Viktigt att ta del av all information nedan och tillhörande länkar.

Höstterminen 2026: vecka 35 t.om vecka 50

Inga träningar under höstlov (vecka 44).

Första lektionen

Börjar med ett kortare aktiva-/föräldramöte där tränarna presenterar sig själva samt går igenom viktiga punkter för att vi ska kunna hålla en säker och rolig träning för alla! Samling på läktaren inne vid tävlingsbassängen.

Omklädning och vägar till bassängen:

- Omklädning sker på plan 2. Vid dusch tillsammans med barn i omklädningsrum för motsatt kön är barnets maxålder satt till 7 år. Efter det hänvisar badet till flex-omklädningsrum/familjeomklädningsrum på plan 2.
- Aktiva ska gå till tävlingsbassängen genom omklädningsrummet och trappan som går ner till tävlingsbassängen och 50:an. Det är inte tillåtet för aktiva att gå till tävlingsbassängen via korridoren till läkaren på andra våningen.

Medföljande:

- **En** medföljande kan följa med sin simhoppare in i omklädningsrummet. Medföljande som känner att de behöver, är välkomna att titta på våra lektioner. Vi ber er att använda kläder i funktionsmaterial inne vid bassängerna samt inte ta med skor eller ytterkläder. Det är viktigt att medföljande inte är framme vid bassängkanten/mattorna på uppvärmningen. Aktiva tappar lätt fokus på ledarna och på övningarna. Det är viktigt att simhoppare förstår att de ska lyssna på ledaren och inte titta efter sina medföljande.

Träningsupplägg:

- Varje simhoppsspass börjar med uppvärmning uppe på läktaren eller bredvid torrsvikten. T-shirt/linne samt shorts/träningsbyxor ska användas. Duschning sker efter uppvärmning.
- Om det finns något särskilt vi bör veta om simhopparen är vi tacksamma om detta tas upp med tränaren och mejlas till kansliet.



Kalender och ändringar:

- Håll koll i kalendern för inställda pass och evenemang. Ni hittar kalendern under fliken "Simhopp", klicka sedan vidare till fliken "Kalender":
<https://www.skposeidon.se/sida/?ID=481386>
- Vi reserverar oss för ändringar vid eventuella arrangemang på badet. Information kommer vid sådana tillfällen att gå ut via e-post eller sms. Viktigt att ni har lagt in rätt e-postadress och mobilnummer i SportAdmin.

Regler och säkerhet:

- Simhoppare ska alltid följa tränarens instruktioner.
- För bad innan eller efter simhoppet behöver inträde lösas i kassan på Högevall.
- Simhoppare får inte hoppa i vattnet eller beträda redskap utan tränarens närvaro och tillåtelse.
- Det är inte tillåtet att springa i simhallen på grund av halkrisk.
- På Högevall är det skärmbud som vi ber er att respektera. Poseidons tränare är tillåtna att använda skärmar som arbetsmaterial för närvaroregistrering eller larma vid nödfall.
- Det är fotoförbud på Högevall, vilket vi ber er att respektera.

Kommunikation:

- Vi välkomnar frågor och synpunkter. Vill medföljande prata med tränaren ska det ske före eller efter träningspasset. Ni kan också ta kontakt med kansliet.
- Vi kommer eventuellt ta foto på Poseidons simhoppare som vi använder på sociala medier och hemsida. Önskar ni inte synas är vi tacksamma om ni meddelar detta till oss, eller ej godkänner fotomedgivande på SportAdmin.
- Besök gärna vår hemsida för mer information, www.skposeidon.se

Simhoppsgymnastik för simhoppsskola 1, 2 och 3 samt ungdomsgruppen i Klostergårdens gymnastiksal

- Hämtning och lämning sker i eller utanför omklädningsrummen.
- För att undvika trängsel ber vi att inga medföljande vistas i gymnastiksalen.
- Vi rekommenderar att gymnastikskor används.

Kursmål

Träningens upplägg/planering följer SK Poseidons simhoppsslinje. Simhoppskurserna har mål i form av hopp och övningar. När målen uppnås går man vidare till nästa steg (kurs). Detta kan ta olika många terminer för simhopparna. Mer information om kursmålen finns på: <https://www.skposeidon.se/sida/?ID=211690>

Entréband på Högevall



Alla måste lösa ut nya entréband, detta oavsett om ni har entréband sedan tidigare eller ej. Ni kan alltså inte återanvända gamla band. En depositionsavgift på 130:- tillkommer. Ni återlämnar bandet till receptionen vid terminens slut och får då tillbaka depositionen. **Kom i god tid vid första tillfället** så ni hinner lösa ut ert entréband innan lektionen börjar (det kan vara kö). Vänligen visa upp er bokningsbekräftelse i receptionen.



Entrébandet behövs för att kunna ta er ut och in genom spärren på badet samt till att låsa skåp i omklädningsrummen. Entrébandet är registrerat med in- och ut passage **30 min före** och **30 min efter** lektionstiden. Varje band har två entréer registrerade, vilket innebär att medföljande först kan släppa in simhopparen genom snurran och sedan "blippa" en gång till och själv gå igenom. Samma sak gäller vid utgång. Detta måste ske samtidigt, annars kommer inte båda in på badet. Medföljande kan även gå ut och in genom spärren genom att be personalen i kassan att öppna åt er.



Sportadmin medlemsapp

Ladda gärna ner SportAdmins App (laddas ner från Appstore eller Google Play butik). Det är en app där ni bland annat kommer att kunna se simhopparens utmärkelser, progression i delmål, grupprekommendation och det är här ni frånvaroanmäler er.

Gör så här för att göra en frånvaroanmälan: Logga in i appen med din e-post och med den engångskod som skickas till din e-post. Leta upp rätt grupp och tryck på knappen ej tillgänglig (fyll ev. även i en kommentar).

Avbokning

Uppsägning av bokad plats ska senast två veckor innan kursstart, i annat fall debiteras ni oavsett om ni medverkar eller inte. Skulle det uppstå komplikationer så tittar vi givetvis på varje enskilt fall och gör en bedömning. Vi har en sådan stor efterfrågan på våra kurser och det är förargligt om man inte dyker upp trots bokad plats. Vänligen respektera detta.

Information gällande oförutsägbara händelser

Ni blir alltid informerade via mail eller sms om vi måste ställa om lektion med kort varsel. Oförutsägbara händelser kan till exempel vara fekalier i bassäng eller om en filtreringspump gått sönder. Ta gärna som vana att innan träningen titta igenom er mejl för att se om ni kanske fått något besked från oss, observera att ibland hamnar våra mail i skräpposten. Det är av förklarliga skäl svårt att vara ute i tid med dessa mail men vi sänder ut så fort vi kan.



Badshop

Ni har väl sett vår fina badshop på kansliet på Högevall? Ni kan även handla i webshopen, besök www.badgrejor.se. Glöm inte att alla våra medlemmar har alltid 10% rabatt både på webben och i butiken, skriv in koden: P10.

Mån: 10:00-17:00

Tis: 10:00-15:00

Ons: STÄNGT

Tors: 10:00-15:00

Fre: STÄNGT

Lör & Sön: STÄNGT



Välkommen in både på
kansliet och på nätet!

Kontakta oss

Tel: 046-128260

E-post: kansliet@skposeidon.se

Hemsida: www.skposeidon.se

Simhoppshälsningar

SK Poseidon