



## Välkommen till Väsby simsällskaps simskola.

### *Simskolan*

Simskoleverksamheten i Väsby Simsällskap arbetar pedagogiskt och strukturellt på att våra simskolegrupper följer Svenska Simförbundets utvecklingstrappa, Simlinjen. Det innebär att fokus inledningsvis ligger på utvecklandet av god vattenvana som är en förutsättning för att vidare utvecklas inom de olika simsätten. När en god vattenvana etablerats arbetar vi på ett lekfullt sätt vidare med att utveckla simsätten. De simsätt som introduceras är ryggsim och frisim för att de är tekniskt lättare än bröstsim. Lite senare övergår vi i att lägga mer fokus på bröstsimmet.

Ryggsim kan av barnet upplevas som det lättare alternativet, då det inte behöver koncentrera sig på att koordinera andningen på samma sätt som i frisim då ansiktet är i vattnet. Koordination av armar och ben är fullt tillräckligt när man ska lära sig simma. Alla barn utvecklas i sitt eget tempo, vilket varierar pga. olika faktorer, t ex motorisk och fysisk utveckling, social och emotionell utveckling och hur man mår för dagen. Uppmuntra ditt barns framsteg, men jämför det inte med andra barn.

Vid varje terminsstart finns det flera barn som inte vågar gå i vattnet vid första eller ett par tillfällen under terminen. Vanligtvis är att barnen in känner sig "hemma" i den miljön som är runt dem. Bassängen kan kännas stor, barnen och simfröken är nya vilket kan kännas både spännande och lite läskigt.

Alla barn tar olika lång tid på sig och detta kan du som förälder göra:

- Kom i god tid till lektion så att barnet känner sig lugn.
- Låt barnet sitta vid kanten och bara titta på, visa för barnet att det är helt okej att göra så. Det är viktigt att barnet inte känner någon press.

Alla föräldrar följer med sina barn till omklädningsrummet, lämnar och hämtar sina barn hos simläraren. Under lektionstid ber vi att föräldrarna sitter vid kafeterian i Medleys entréhall. Det går inte att lämna sitt barn tidigare inne hos simläraren och sedan lämna byggnaden för att göra ärenden.

From hösten 2015 så har Simskolan 3 perioder på ett år och en intensivomgång. Varje period har 11 lektionstillfällen med ett återbads tillfälle för de barn som missat en lektion. Lektionerna varierar från 30-45 minuter beroende på nivå av grupp. Vid sista lektionstillfället då det är avslutning, har barnen uppvisning för föräldrar samt att de får diplom.

Första perioden startar på hösten efter sommarlovet, se nedan:

**Första perioden** startar månadsskiftet augusti/september och pågår till månadsskiftet oktober/november. **Andra perioden** varar från november till mitten av mars (med uppehåll vid jul och nyår). **Tredje perioden** startar i slutet av mars och pågår till början av juni.

Intensivsimskolan pågår under andra delen av juni.

### ***Simlärarna***

Våra simlärare och simlärarkandidater är utbildade simlärare eller simlärarkandidater genom Stockholms simförbund. Detta innebär att de är ansvarig för en grupp men kan täcka upp för varandra vid sjukdom. Därför kan det vara någon annan än sin fröken någon gång.

### ***Återanmälan***

Alla barn som är i en pågående grupp kommer att få information på den uppgivna mail, när det är dags att kontakta sin simlärare om vilken nivå man ska boka sitt barn i. Detta sker efter halva perioden, veckan före simskolebokningen öppnar. Alla i pågående period har en veckas förtur innan bokningen släpps för nya och ny-gamla medlemmar. Det är ett stort tryck på simskolan och platserna i de olika grupperna tar fort slut. Internetbokningens öppning kommer att meddelas på Vss hemsida under fliken simskola, anslagstavla.

### ***Inpasserskort***

Dessa kort kommer ni att få i entrén i Vilundabadet när simskolan startar. Det är då bra att komma ca 20 minuter före simskolestart så att ni kan få ert kort. Detta sker endast under simskolestartsveckan. Har ni inte fått kort av någon anledning får ni det av simläraren vi nästa tillfälle. Meddela i receptionen på Medley att ni går i simskolan så kommer de att släppa in er.

### ***Medley***

Väsby simsällskap samarbetar med Medley vilket gör att ni som förälder erbjuds att köpa Medleys smarta Passa på-kort för bara 599 kr, värde upp till 1 500 kr! Erbjudandet gäller mot uppvisande av en erbjudandetalong/flyers som man får vid simskolestarten.

Det är ett klippkort som ger dig 10 tränings-/badtillfällen på någon av Medleys 33 anläggningar i hela Sverige. Kortet gäller i tre månader från inköp och kan inte förlängas.

Detta ger er som förälder möjlighet att själv kunna simma och träna medan ert barn är i simskolan.

På avslutningen i simskolan så erbjuder Medley att simskolebarnet kan bada i äventyrsdelen. Förälder som vill bada med sitt barn kan göra det med sitt Passa på-kort eller lösa entré avgift. Går man sista lektionen i simskolan för dagen kan man bada före sin lektion.

### ***Simmärken***

Försäljning av simmärken sker i simshopen i gamla Vilundabadet som ligger mellan ishallen och idrottshallen. Det är öppet på torsdagar och tiderna varierar, se hemsidan.

Under avslutningsveckan sker försäljning inne i simhallen, endast kontant betalning.

Välkommen till Simskolan



Pär Gabrielsson



Jan Bergendahl