



INFO SIMSKOLA UPPSTART

~ Period 2 Höst 2021 v.45 - v.49 + Vår 2022 v.2-v.5 ~
KUNGÄLV'S SIMSÄLLSKAP

"Kungälv's Simsällskap ska vara en attraktiv förening där alla känner *Glädje* och *Gemenskap* oavsett ambitionsnivå."

Välkommen till Kungälv's Simsällskaps Simskola och Tack för du valt oss. Nedan finns samtlig information kring vår simskola. Samtliga kurser för Period 2 startar vecka 45 och pågår till vecka 5 2022, uppehåll under v.50-v.1. Som tidigare 9st simlektioner/period, vänligen se *Periodschemat* på kungalvsim.se. *Var god och läs information nedan.*

PLATS: Oasen Sim- och Ishall, Kungälv

DATUM: Period 2 HT 2021/VT 2022, v.45 – v.49 + v.2-v.5.

- INNEHÅLL:**
1. SIMINSTRUKTÖRER
 2. FÖRSTA DAGEN
 3. KSS och CORONA
 4. FÖR MEDFÖLJANDE VUXNA
 5. OMKLÄDNING
 6. DUSCH
 7. SIMLEKTIONER
 8. SIMGLASÖGON
 9. SIMUTLÄRNING
 10. FEKALIER I SIMBASSÄNGEN
 11. VID HÄNDELSE AV BRAND
 12. ÅTERANMÄLAN
 13. VUXENSIM
 14. INTENSIVKURSER/ LOVSIMSKOLA
 15. PRIVATUNDERVISNING
 16. INFORMATION
 17. FRÅGOR/ HJÄLP
 18. AVGIFTER
 19. SPONSORER

1. SIMINSTRUKTÖRER:

Samtliga av våra instruktörer och ledare har en eller flera utbildningar, delvis från våra interna utbildningar, SLS (Svenska Livräddningssällskapet) och/eller SSF (Svenska Simförbundet) kring hur simskola och simteknik bedrivs och undervisas. Våra ledare har uppdaterade HLR-utbildningar för barn och ungdomar, samt genomgått kurser för Livräddning i Vatten.

2. FÖRSTA DAGEN:

Det är mycket viktigt att *Ni* som följer med barnet till simskolan vet vilken grupp och tid samt vilken bana som barnet ska simma på. Observera att samlingsplats och avslutningsplats är på samma ställe vid bassängen och kan mycket väl vara vid befintlig bana om ej annat anges. Information om vilken grupp, tid och bana ni ska vara på finner ni under er personliga profil på hemsidan.

3. KSS och Covid-19:

I nuet föreligger inga restriktioner kopplade till Covid-19, däremot råd att hålla avstånd samt inte skapa trängsel. Och givetvis skall man inte umgås in närheten av andra om man har förkylningssymtom eller andra symptom på sjukdom.

4. FÖR MEDFÖLJANDE VUXNA:

Förälder till barn i Lagunen får vistas vid bassängkanten, dock är kravet att man då följer kraven för vistelse i simhallen vilket innebär att man endast är iklädd funktionskläder (utan bomull/linne/ull etc).

Föräldrar till barn i övriga grupper får vistas på läktaren eller i cafét, och för detta krävs inte funktionskläder. Om förälder följer med barnet för att lämna det i simhallen eller hämta det efter kursen krävs förstås funktionskläder.

Medföljande vuxna får inte simma under söndagens lektionstider; badet är stängt och *endast öppet för KSS kursdeltagare.*

5. OMKLÄDNING:

För att kunna låsa skåpen i omklädningsrummet krävs hänglås, detta går att köpa i Oasens kassa. Enligt Styrelsens beslut ska **SAMTLIGA som simmar ha simbadbyxor eller simbaddräkt** (bikini fungerar om byxorna sitter tight). Viktigast är att badkläderna sluter tätt kring lår och midja, detta för att undvika ev. olyckor, vänligen läs #10 nedan 'Fekalier i Bassängen'. ***Vi följer simhallens rekommendationer så när barnen är fyllda 8 år vill vi att de går in i rätt omklädningsrum även om det är t.ex. mamma som följer med sin son. Behöver barnen hjälp i omklädningsrummet måste rätt kön på vuxen följa med.*** De barn som behöver mer hjälp hänvisar vi till det gemensamma omklädningsrummet på lagunens sida. Bastun och motionsrum är stängt när det är stängt för allmänheten. Observera sko gränsen!

6. DUSCH:

Alla barn ska vara ordentligt duschade utan badkläder innan de går i vattnet; instruktörer har rätt att be barnen gå in och duscha innan de får börja simma om detta ej har gjorts. Håret skall schamponeras och kroppen tvättas med tvål innan badet. Oasen är ålderstiget och har stora utmaningar med att kunna upprätthålla vattenkvalitén. Om värdena blir sämre kan verksamhet tvingas pausas, så därför ber vi om förståelse för att ni ser till att era barn duschar innan kursen så vi kan fortsätta bedriva verksamheten. Om utövaren har långt hår eller tofs är simhallens och vår rekommendation att barnet använder badmössa.

7. SIMLEKTIONER:

Tänk på att det är Ni föräldrar som har ansvar för barnen innan och efter lektionen. Ni måste alltid lämna och hämta barnen i överlämningszonen som är utanför omklädningsrummen i simhallen. Vänligen visa hänsyn innan och efter er lektion för dem som är innan/efter er. Använder barnet våtdräkt ska badkläder bäras under. Våtdräkt får inte användas vid någon märkestagning.

Vid första tillfället på terminen kommer instruktörerna kolla av barnens "Förkunskaper" för att se så att barnen är placerade i rätt nivå, vilket är en förutsättning för en god simutveckling. På hemsidan finner ni information om kursernas förkunskaper och mål.

8. SIMGLASÖGON:

Barnen som simmar får gärna använda simglasögon och badmössa under simundervisningen. När det är prov för simmärken får simglasögon inte användas från 'Blå Baddaren upp t.o.m Guld Pingvinen-märket'.

Många av barnen som använder simglasögon har inte använt de tidigare och/eller vet inte hur man sätter på sig simglasögonen eller att de läcker in. Detta avbryter våra instruktörer under arbetet och tar onödig tid från simningen. Vi ber därför Er vuxna att om era barn använder simglasögon, vilket vi rekommenderar för ögonens skull, att ni har visat barnen hur man sätter på sig dem så att de inte läcker in och att ni ser till att de är rätt storlek. Ett par simglasögon som är till för vuxna kommer inte passa barn vise versa; det är också bra att ni har ställt in rätt tighet och längd, både runt huvudet och har rätt storlek på "näs-bågen" om det finns sådana, innan simskolan börjar. Ett par simglasögon ska sitta symmetriskt framför ögonen och ha lite press på sig för att inte läcka in. Låt ev. text/loggor vara läsligt i vanlig ordning för att se att glasögonen inte är uppochner. Var snäll och testa så att simglasögonen passar era barn, typ hemma i badkaret. Absolut kan våra instruktörer och ledare se till att hjälpa till någon gång, men det får inte bli för ofta.

För barn som simmar i medleygrupperna och upp rekommenderar vi att ni använder simglasögon då det är ett måste att ha huvudet/ögonen under vattenytan för att kunna simma korrekta simsätt.

9. SIMUTLÄRNING:

Våra instruktörer följer SSF riktlinjer om simutläring och kommer självklart inkludera bröstsim och andra övningar i undervisningen men KSS har ett större fokus på *Ryggsim* än *Bröstsim* i undervisningen, vilket kan skilja sig från några få andra simskolor. Både från internationellt håll, från Svenska Simförbundet samt från vår egen förening rekommenderas det att man simmar mer frisisim och ryggsim i simskolans undervisning då detta är lättare rörelser gällande koordination och rörelsemönster till skillnad från vad bröstsimmet är, vilket har ett mycket komplext rörelsemönster och rörelsetiming. Att lära sig ryggsim gör också att barnet får större vattenvana och blir mer bekväm i vatten. Det krävs större vattenvana och mod att ligga på rygg när huvudet ligger nere i vattnet till skillnad från bröstsim då huvudet är helt ovanför och man tittar fram. Av just den anledning är det för flera barn också lättare att simma på rygg då man kan andas hela tiden istället för att titta fram då det är stor risk att andningsdelarna ligger under ytan när man inte gör sina armtag. För vissa är detta ett stort steg men när man väl blir bekväm med ryggsimmet kommer vattenvanan och de andra simsätten mycket lättare. Vattenvana är helt enkelt prio ett när det kommer till att lära sig att simma, vilket gäller för samtliga simsätt.

10. FEKALIER I BASSÄNGEN:

*Skulle olyckan vara framme och avföring eller spyta hamnar i bassängen måste vi ställa in Er vattentid. Då detta är något som är bortom KSS kontroll kan vi inte stå för eventuella återbetalningar. Vi kommer istället erbjuda er fortsatt lektionstid på land där vi pratar om bland annat livräddning, simteknik och/eller bad- och båtvet. Någon möjlighet till att ta igen förlorad lektionstid eller annan ersättning är inte möjligt. Styrelsen har tagit beslut att **alla medverkande i vår verksamhet skall från och med 1 oktober 2013 ha simbadbyxor eller simbadkläder (bikini fungerar om byxorna sitter tigt)**. Viktigast är att badkläderna sluter tätt kring lår och midja. Anledningen till beslutet är att KSS har varit tvungna att ställa in verksamheten några gånger p.g.a. fekalier i bassängen. Ibland blir det tokigt, men lyckligtvis händer detta väldigt sällan.*

11. VID HÄNDELSE AV BRAND:

Vid larm avbryts all verksamhet, i simhallen skall alla samlas vid nödutgångarna och invänta vidare instruktioner. Ledare har listor på sina elever och räknar in dom. Barn och föräldrar som är i dusch och omklädning skall om möjligt utrymma via foajén, annars simhall. Samma rutin som dom badande. Samtliga håller sig borta från brandcentralen (den som är i mellan dörrarna i entrén). Om larmet är skarpt (meddelas via högtalare) och Oasen utryms kommer Oasens personal att öppna huvudentrén och omklädningsrum i Idrottshallen för dom som är bad klädda övriga samlas vid samlingsskylten vid cykel/bilparkeringen.

12. ÅTERANMÄLAN:

Ni genomför själva återanmälan till kommande Simperiod. Rekommendation på ev. uppflyttning av simmaren m.m. visas på barnets profil innan nästa anmälningsperiod öppnas så Ni väljer rätt nivå. Rekommendationen är endast en rekommendation, inget bindande, men det är våra instruktörers förslag för er för bästa utveckling. Observera att anmälan görs under perioden för återanmälan och platsen betalas i tid. Ni som går nuvarande kursperiod har förtur när det kommer till anmälan inför nästa period, dock finns ingen platsgaranti till samma kurs. Ni kan läsa mer om nästa anmälningsperiod på vår hemsida. *Observera, **när Kursavgiften är betald är platsen er.** Om inte kursavgiften betalats vid utsatt betalningsdatum kommer platsen att tas bort.*

13. VUXENSIM

För er som simmar vuxensim under vardagar hämtar ut entrékort i Oasen Receptionen när ni kommer på ert första kurstillfälle; entré ingår i kursen men nämn ert namn och KSS gruppstillhör för att få ut kort. Har ni entrékort sedan tidigare, använd detta tills det tar slut och återlämna kortet till KSS. Inga material, såsom fenor och paddlar, behövs till kursen.

14. INTENSIVKURSER/LOVSIMSKOLA:

KSS erbjuder lovsimskola och intensivkurser. Håll er uppdaterade via utskick och information på hemsidan angående detta. Information kommer ut innan ev. kurser erbjuds.

15. PRIVATUNDERVISNING

Vår målsättning är att kunna återstarta denna verksamhet efter årsskiftet. Mer information kommer att anslås på hemsidan i december.p

16. INFORMATION:

Titta på vår hemsida www.kungalvsim.se, där information uppdateras regelbundet. Om det står att vi gjort ett utskick där och ni inte fått något, kontakta kansliet omgående så att vi kan skicka informationen till er igen. All information som kommer från oss ledare/ansvariga i simskolan sker via er E-post. Gör det gärna till en vana att kolla av din E-post innan

lektionen, så sent som samma dag. För ert bästa, använd därför en mejl ni har tillgång till varje dag. Observera även att mejlen kan gå till er skräppost. Om Ni undrar något så skicka ett mejl till dennis.fredriksson@kungalvsim.se. När Ni mejlar skriv vilken simmare (namn och personnummer) och vilken dag och tid Ni simmar hos oss. **Det är ert ansvar att hålla er uppdaterade och informerade om vad som händer i vår verksamhet.**

17. FRÅGOR/ HJÄLP:

Kansliet nås via mejl. Om ni gör en ändring av **Er E-postadress** är det mycket viktigt att Ni uppdaterar er personliga profil på hemsidan. Alla undringar och frågor mejlas till kansliet. Kom ihåg att alltid skriva vem/vilka individer det berör med fullständigt namn, gruppstillhörighet och ev. annan information.

18. AVGIFTER:

Medlemskap i KSS är 200 kr/år.

Medlemskap tillkommer på alla våra kurser/träningsavgifter om man inte redan har befintligt års medlemskap. *I avgifter nedan ingår en försäkring då ni deltar i KSS verksamhet. Entré till simhallen ingår i avgiften om inget annat anges.* Vid verksamhetsstopp pga tredje parts beslut, såsom anläggningsstängning under verksamhetsperiod eller andra beslut avseende drivandet av verksamheten utöver KSS kontroll utgår ingen ersättning för betalda kurs- eller medlemsavgifter. Vid eventuella sådana händelser kommer föreningen dock i möjligaste mån att erbjuda ersättningstillfällen

Simskola

*Kursverksamheten bedrivs på 3 Perioder årligen - Höst, Vinter och Vår
9 kurstillfällen/period.*

Simskola Lagunen	1080 kr/period
Simskola 25:an	1080 kr/period
Teknik Medley Orange 45min	1180 kr/period
Teknik Medley Svart 60min	1350 kr/period
Vuxensimskola	1080 kr/period (ej möjligt Period 3)
Vuxencrawl Nybörjare 45 min	1180 kr/period (ej möjligt Period 3)
Vuxencrawl Fortsättning F1 45 min	1180 kr/period (ej möjligt Period 3)
Vuxencrawl Avancerad F2 60 min	1350 kr/period (ej möjligt Period 3)
Vuxenkurs Medley 60 min	1350 kr/period (ej möjligt Period 3)
Privatundervisning 30min/tillfälle	300 kr (på paus i nuet f.n)
Lov/Intensivkurser	Beroende på verksamhet och tidpunkt

För sommarsimskola löses egen entré.

Tävlingsverksamhet** bedrivs halvårsvis.

D gruppen	1600 kr/termin
C gruppen	1800 kr/termin
B gruppen	2000 kr/termin
A gruppen	2500 kr/termin
SG2.0	1500 kr/termin
Masters	1500 kr/termin

**I terminsavgiften ingår träningsavgift, tävlingsavgift samt licensavgift.

KUNGÄLVS SIMSÄLLSKAPS SPONSORER:

ICA Maxi Kungälv

Gymnasiegatan, 442 34, Kungälv

ICA Maxi Kungälv och KSS har inlett ett samarbete om köpbaserad sponsring; 1% av alla köp av KSS medlemmar går tillbaka till KSS. Se

www.sponsring.ica.se/kungalvs-simsallskap.

ERA Axelsson Fastighetsbyrå

Gymnasiegatan 2, 442 34, Kungälv

ERA Axelsson sponsrar med 5% av arvodet för varje försäljning vi som klubb tipsar om. Sälja bostad? Se då till att träffa ERA Axelssons Fastighetsbyrå och glöm ej att nämna "Tips från KSS".

HAIR&BEAUTY

Strandgatan 71, 442 31, Kungälv

'Hair is Beauty!' För bokningar, priser och info, ring 0303-133 38 eller se deras hemsida www.salonghairbeauty.se.

CONSAT

www.consat.se

Consat verkar inom Fordon, Industri, IT, Energi, Life Science och ITS för Kollektivtrafik. Självständigt eller i samverkan med deras nätverk når dem resultat med entusiasm och skaparglädje.

FE Entreprenad AB

Sjöhåla, 442 71 Kärna | 0767-60 53 05

Fredrik Emanuelsson är grundare till FE Entreprenad AB – allt inom anläggning-, gräv- och trädgårdsarbeten. Fredrik har tidigare simmat SM för KSS och på meritlistan finns även ett SM-guld i trädgårdsanläggning och uttagen av det Svenska Yrkeslandslaget till VM – WorldSkills 2019.

Kungälv Energi

Byggmästaregatan 5, 442 34, Kungälv

'Borta Bra men Lokal EI Bäst – Din Drivkraft. Alldeles Runt Hörnet.'

Kungälvs Energi sponsrar KSS med 350SEK för varje nytecknat elavtal då man uppger "Kungälvs Simsällskap". Uppdatera, byta eller skaffa nytt elavtal? Se då till att kontakta Kungälv Energi på 0303-23 93 00.

KUNGÄLVS SIMSÄLLSKAP I SAMARBETE MED:

STC Rollsbo

Rollsbovägen 25, 442 40, Kungälv

STC Rollsbo samarbetar med KSS tävlingsverksamhet genom att ge reducerade priser för STC medlemskap.

SWIMSHOP

www.swimshop.se

Levererar simutrustning för träning och tävling. Som medlem i KSS får du vid beställning på swimshop.se mellan 10-25% rabatt, förutsatt att ni uppger "KSS" som rabattkod.

Vill Ni Sponsra? Meddela Johan -KSS Sponsoransvarig- via jhildesson@gmail.com.