

# Välkommen till sommarsimskolan 2021

Här i S 71 har vi vision att barn ska utvecklas både som simmare och som individer. Vår ledargrupp består av erfarna simmare och utbildade simlärare, som kommer utifrån barns förmågor bedriva en undervisning på ett roligt, lättsamt och inkluderande sätt. Alla är välkomna till S 71 precis som de är. Vi tar emot med glada miner och öppna armar. Vi hoppas att ni kommer trivas som en del av föreningen och att denna sommar kommer vara rolig, spännande och lärorik för alla barn.

## *Du är välkommen till Hajen!*

I denna gruppen kommer du hela tiden att simma i den stora bassängen. I hajen kommer dina ledare hjälpa dig att förbättra din simning och du ska också få träna på att dyka från kanten. I hajen simmar du ganska mycket, du får även simma klädsim och lära dig om bad-och båtvet. Tillsammans med dina ledare kan du försöka ta fyra olika märken. Dessa märken är:

### *Hajen Brons*

Detta märke får du om du klarar att:



Simma 100m valfritt simsätt.

### *Hajen Silver*

Detta märke får du om du klarar att:



Simma 100m valfritt simsätt varav 25m i ryggläge.

Simma 12,5m i magläge, gör en rotation från magläge till ryggläge utan att röra botten och simma 12,5m i ryggläge.

### *Hajen Guld*

Detta märke får du om du klarar att:



Simma 200m valfritt simsätt varav 50 m i ryggläge

Hoppa eller dyka från 1m

Livräddning, kunna använda förlängda armen och kunskap om punkterna 1-3 i bad och båtvet

Simma 12,5m i magläge, gör en rotation från magläge till ryggläge utan att röra botten och simma 12,5 i ryggläge.

Simma 25m klädsim.

## Vattenprovet

Detta märke får du om du klarar att:



Dyka/hoppa i och simma 200m, varav 50m i ryggläge

Vi hoppas ni kommer trivas som en del av vår gemenskap här i S 71 och att simundervisningen kommer vara rolig och lärorik.

*Välkomna!*