

VÄLKOMMEN TILL CRAWL HT 2023

Vi börjar hösttermin v. 33 på de tider som ni fått på er avisering för gruppen. Tiderna finns även under resp. grupp på hemsidan.

En del av er har tidigare gått i Crawlgrupp och en del är nybörjare.

Det kommer att bli mycket teknikträning. Målet för Crawlgrupp är att klara Teknikmärkena för Rygg, Bröstsimm och Frisimm, Silvermärket och Teknikplakett brons.

Vi rekommenderar alla som har långt hår, att använda badmössa. Detta underlättar simningen och teknikträningen. Vi rekommenderar också att man använder simglasögon, då detta också underlättar simningen och teknikträningen. I tre av fyra simsätt, så har man ansiktet under vattenytan och tar upp det över vattenytan endast när man behöver andas.

Vi vet tyvärr inte i dagsläget, när duscharna på Qpoolen kommer att öppna igen, så vi rekommenderar att ni duschar hemma före träning, förutom om ni börjar träningen med fysträning på land. Efter fysträningen så går tränaren med er in i Qpoolens idrottshall och ni duschar där. Ha då med er en extra handduk och något att ha på fötterna typ flip-flops eller Crocs.

Ledare för Crawlgrupperna är Linnea Bjerre. Om ni blir sjuk eller av någon annan anledning inte kan komma till träningen, meddela då Linnea detta via e-mail på hennes adress linnea@s71.se.

Kom i god tid till träningen, så att alla kan plocka fram de redskap de behöver för träningen och hoppa i bassängen i tid.

Vi kommer i höst att ha Nybörjartävlingar inom klubben, som vi kallar för Klubbmästerskap, där vi kommer att ha sträckor för nybörjare. Datum och tider hittar ni i Tävlingskalendern på vår hemsida. Vi har detta som ett led i träningen, men deltagande är frivilligt.

SIMMARHÄLSNINGAR

S 71