

Informasjon til deltaker i Svømmeskolen

Velkommen til svømmeopplæring i regi av Kongstensvømmerne!

Kongstensvømmerne arrangerer svømmeopplæring på begynner- og videregående nivå. Alle som deltar på svømmekurs må være medlem i klubben inneværende år. Vi holder kurs i alle byens bassenger (7stk) så det er gode muligheter for å finne et kurs som passer.

NIVÅENE I SVØMMESKOLEN

Begynneropplæringen (Nivå 1-4) deles i Vann, Hval, Skilpadde, Pingvin og Selunge. Her arbeider vi med vanntilvenning, dykking, flyting, gli og fremdrift i vannet. Det å mestre dykking og flyting er avgjørende for å være trygg i vannet og kunne svømme godt. Vi bruker mye lek i opplæringen. De første svømmeartene barna møter er crawl og rygg.

Den **videregåendeopplæringen (Nivå 5-8)** deles i Sel, Sjøløve, Delfin og Hai. Her arbeides det med å utvikle god svømmeteknikk i alle fire svømmearter (crawl, rygg, bryst og butterfly) med tilhørende start- og vendeteknikker. Bryst teknikk kommer først inn på Sjøløve (Nivå 6). Sjøløve, Delfin og Hai utgjør i dag i rekruttavdelingen i Kongstensvømmerne, og barna der kan delta i rekruttstevner. Etter fullført kurs i rekruttavdelingen er det naturlige neste steget vår konkurranseavdeling.

På **ungdomsnivåene (Alder 12-18)** våre jobbes det med begynner- og videregåendeopplæring. Nybegynner ungdom er for de som ikke er trygge i vann og ikke kan svømme. Her lærer de å ha hode under vann og flyte på mage og rygg, samt enkle svømmeteknikker. Treningsgruppa har et variert treningsopplegg med fokus på utvikling av teknikk og utholdenhet. Det er også plass til noe lek og moro i bassenget. Svømmerne vil kunne påvirke innholdet på treningene i dialog med trener.

Målene for alle nivåer finner dere på www.kongstensvommerne.no under svømmeopplæring.

Foresatte skal ikke være med uti vannet.

Tidspunkter

Dager og tider har dere alle mottatt på e-post med kursinfo, og du finner det også når du logger inn på "min side" på www.tryggivann.no. Vi følger skolens ferieplan, det er ikke svømming i skoleferiene, uke 40, julen, uke 8, påsken og røde dager. Alle kursdatoer er til enhver tid oppdatert på tryggivann.no.

REGLER FOR HYGIENE OG SIKKERHET

- Møte ferdig skiftet til kurstimen starter.
- Husk såpevask uten badetøy og toalettbesøk **FØR DU** går inn i hallen.
- Badehette er påbudt, både av hygieniske og svømmetekniske årsaker.
- Foresatte har ansvaret for barnets sikkerhet frem til instruktørene overtar, og fra barnet forlater instruktøren etter kurstimen.
- Barn som ikke kan gå alene (opptil 6 år) i garderoben må følge foresattes kjønn. (For eksempel: Hvis mor er med sønnen, går sønnen i damegarderoben med moren.)
- Vent sammen med barnet i dusj/garderobe til kurset før er ferdig med sin kurstime.
- Foresatt som følger i garderoben/dusj må ta av seg skoene eller ha med slippers.
- Barn med smittsomme sykdommer kan ikke delta i svømmeundervisningen.

HVA TRENGER BARNET?

Badebukse/badedrakt + badehette + det den enkelte trenger til dusjing. Barn som deltar på Pingvin, Selunge, Sel og Ungdom trenger også svømmebriller. Shorts er vanskelig å lære å svømme i – den ofte blir tung og vanskeligere å bevege seg i vann med, så vi håper alle gutter har trange badebukser. Det anbefales ikke at barna bruker våtdrakt, da denne gir falsk oppdrift.

MEDLEMSKAP I KLUBBEN

For å kunne delta på kurs i regi av Kongstensvømmerne, må man være medlem av klubben. Medlemskapet koster 200 kr/år og betales ved første påmelding hvert kalenderår – automatisk med på faktura.

KONTINUERLIGE KURS

Alle barne- og ungdomsgrupper går som kontinuerlige kurs. Det betyr at barna og ungdommene flyttes til neste nivå så snart de er klare for det. Det kan oppstå at man må bytte dager og tider ved bytte av nivå da vi har færre tider tilgjengelig for noen av våre grupper. Alle opprykk sendes som epost til dere fra tryggivann.no. Alder og ferdigheter bestemmer hvor barna/ungdommene passer best inn.

BETALING – MÅNEDLIG FAKTURA

Faktura har dere mottatt på e-post. Denne skal være betalt før kursoppstart. Ved manglende betaling, kan dere risikere å miste kursplassen.

Dere får faktura tilsendt en gang i måneden og dere fortsetter på kurs til dere velger å melde dere ut. For å melde seg av svømming må det sendes en epost til kurs@kongstensvømmerne.no. FRIST FOR UTMELDING er innen den 01. hver måned. Har man ikke meldt seg ut innen den 01., må man betale også for neste måned. Eks: Hvis dere ønsker å avslutte svømming fra januar så må utmeldingen komme innen 31. desember. Faktura sendes ut den 01. hver måned. Angreretten på 14 dager gjelder ved første påmelding til kurs med månedsfakturering.

AVLYSNING ELLER UFORUTSETTE TING

En kursdag kan bli avlyst av en eller annen årsak, dette vil dere få beskjed om så snart vi vet det via e-post eller SMS. Det er derfor viktig at dere har en oppdatert e-postadresse og et mobilnr. På deres bruker på www.tryggivann.no (logg inn på «min side» for å endre). Vi har medregnet buffer i prisen for å dekke inn eventuelle avlysninger. Dere som har huket av at dere *ikke ønsker massemail*, får ikke viktig informasjon som stengte basseng, informasjonsmøter eller andre ting vi sender ut gjennom via Tryggivann.no. Ber derfor alle om å fjerne dette valget inne på siden deres i Tryggivann.no.

INSTRUKTØRER

Våre instruktører er alle utdannet av Norges Svømmeforbund og har godkjent livredningsprøve.

KJØP AV SVØMMEUTSTYR

Badehette og briller får man kjøpt av hovedinstruktøren på badet dere har svømming. Vi bruker betaling via Vipps til 16516.

FØRSTE KURSDAG

Første kursdag vil instruktørene sjekke at alle er på riktig nivå. Det kan derfor bli noen endringer allerede etter første dag om det viser seg at barnet er på feil nivå.

FERDIGHETER OG LÆRING

Vi prøver å sette sammen barn med tilnærmet likt ferdighetsnivå i hver gruppe. Det vil imidlertid ikke alltid klaffe, så det kan hende vi må flytte noen barn underveis – dette skjer alltid i samråd med dere foreldre. Barn lærer i ulikt tempo. Det er viktig at alle barn opplever mestring og har nok utfordringer på sitt kurs. I løpet av kursrekka er det naturlig at barn er på noen nivåer over en lengre periode, det er da viktig at dere foreldre fokuserer på gleden ved svømmingen og ikke at man må «gå om igjen». Det er mulig å være med inn for å se progresjon og ta en prat med instruktør siste kursdag hver måned. Alle andre dager skal dere vente utenfor bassenglokalet. Dette gjelder IKKE for de som har svømming i barnebassenget på Kongsten. Her har en foresatt per barn lov til å være med inn hver gang.

TILBAKEMELDING PÅ TRYGGIVANN.NO

15. hver måned vil det legges ut kommentar til alle “kontinuerlige” kursdeltakere under “min side” på www.tryggivann.no. Du finner kommentaren ved å velge barnets navn og det kurset du vil ha kommentaren fra, trykk så på plusstegnet til venstre for kursets navn.

FOTOGRAFERING

Det er forbudt for foreldre å ta bilder eller filme under kursene.

Følg oss på Facebook: Kongstensvømmerne og **Instagram:** kongstensvommerne

Kunne du tenke deg å gi din grasrotandel til Kongstensvømmerne?

Få kommisjonæren til å søke opp Kongstensvømmerne eller send GRASROTANDELEN 971248394 til 60000 for registrering. Tusen takk for støtten!

Vi håper alle får lærerike og morsomme svømmeopplevelser! 😊

Ved spørsmål ta kontakt med

Daniel og Heidi

E-post: kurs@kongstensvommerne.no

Telefon: 94867491 (man-tor kl: 18.00-20.00)