

INFORMASJON TIL DELTAKERE PÅ SVØMMEKURS FOR 3. TRINN



Høyenhall AKS – LAMBERTSETER BAD oppstart uke 49 2016.11.16
Velkommen til svømmekurs i regi av Lambertseter Svømmeklubb!

FORKUNNSKAPER

Alle deltagerne må føle at det er trygt å gå ut i vannet og være komfortable med å ha hodet under vann uten hjelpemidler.

HOVEDMÅL

For nybegynnere, vil målet med kurset være at barna skal bli trygge i vann. De skal lære å flyte, gli, skape fremdrift (svømme crawl og rygg) i vannet og oppholde seg på dypt vann.

For de som mester dette vil vi jobbe med at barna skal lære mer om crawl- og ryggteknikk, samt noe brystteknikk og stup.

KURSTIMENE

Går over 40 minutter en gang i uken. Vi har mye lekpregede øvelser i undervisningen, men det er nok lurt at barna er forberedt på at dette er undervisning og ikke bare fri lek.

TIDSPUNKT

Alle kursdatoer og info om kurset finner dere på «min side» på tryggivann.no. Oppstart Onsdag 7 desember. Siste kursdag 1 mars. Det er ikke kurs i skoleferien.

REGLER

- Husk såpevask uten badetøy og toalettbesøk **FØR DU** går inn i hallen.
- Badehette er påbudt, både av hygieniske og svømmetekniske årsaker.
- Aktivitetsskolen har ansvaret for barnets sikkerhet frem til instruktørene overtar, og fra barnet forlater instruktøren etter kurstimen.
- Har dere spørsmål underveis, ta kontakt med instruktør før/etter kurstimen eller send en e-post til camilla@lsvk.no

HVA TRENGER BARNET?

Badebukse/badedrakt + badehette + det den enkelte trenger til dusjing. Barn som er trygge under vann og kan flyte kan også bruke svømmebriller.

TRANSPORT

Barna vil bli fulgt av personalet fra Aktivitetsskolen til garderobe og tilbake til Aktivitetsskolen etter endt kurs.

INSTRUKTØRER

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

KJØP AV SVØMMEUTSTYR

I vår butikk Lambada Swimwear kan svømmeutstyr i god kvalitet kjøpes. Butikken er åpen mandag-torsdag kl 09.00-19.00. Badehette kan også kjøpes av instruktør første gang (100 kr).

Påmeldingslink blir sendt på mail til foresatte mandag 28. november.

GÅ VIDERE PÅ KURS?

Alle får en anbefaling for videre kurs. Ta gjerne en prat med instruktør (i svømmehallen) etter siste kurstime for å få utfyllende svar på ferdigheter.

FORELDRE OG SPØRSMÅL

- Ta kontakt med oss på camilla@lsvk.no
- ved spørsmål eller kom innom før/etter kursene for en prat med instruktørene.
- Siste kursdag er dere alle velkomne for å se på kursavslutningen.

Vi håper alle får lærerike og morsomme kursopplevelser! 😊

Med vennlig hilsen
Camilla Mathiesen
Lambertseter Svømmeklubb
E-post: Camilla@lsvk.no

Tlf.: 22 74 94 00