

INFORMASJON TIL DELTAKERE PÅ SVØMMEKURS

Lambertseter AKS – LAMBERTSETER BAD oppstart uke 48 2018



Velkommen til svømmekurs gjennom aktivitetsskolen i regi av Lambertseter Svømmeklubb!

FORKUNNSKAPER

Alle deltagerne må føle at det er trygt å gå ut i vannet på egenhånd.

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 sculling og stup.

INNHold I KURSTIMENE

Vi jobber med læring gjennom lekpregede øvelser. Vi kommer også innom livredning, ballaktivitet, hinderløyper og stafetter med ulike øvelser. Det er likevel lurt at barna er forberedt på at det er mye undervisning, og ikke bare frilek. Mye moro blir det!

TIDSPUNKTER

Ved påmelding velger dere et av følgende tidspunkter:

- Tirsdag kl 14.40-15.20
- Tirsdag kl 15.20-16.00
- Torsdag kl 14.40-15.20
- Torsdag kl 15.20-16.00

Kursene går fra uke 48 2018 til og med uke 7 2019, totalt 10 ganger. Det er ikke kurs i perioden 19. desember-1. januar. Alle kursdatoer og info om kurset finner dere på «min side» på tryggivann.no.

KOSTNAD

Lambertseter Aktivitetsskole betaler kursavgiften. Badehette kan kjøpes ved påmelding.

PÅMELDING

Gjøres gjennom www.tryggivann.no.

1. Gå til www.tryggivann.no.
2. Logg inn (eller lag deg en bruker om du ikke har en fra før)
3. Velg Lambertseter SK som kursarrangør
4. Velg kurstypen «annet»
5. Finn kurset som heter «Lambertseter AKS ...»
6. Meld på (hvis barnet du skal melde på ikke finnes i listen over mulige deltakere, legger du barnet til nå)

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 kurs@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. Første svømmetime brukes uansett svømmebrillene minimalt.

TRANSPORT

Barna vil bli fulgt av personalet fra aktivitetsskolen til svømmehallen, og gjennom garderoben, og tilbake til aktivitetsskolen etter endt kurs.

INSTRUKTØRER

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

KJØP AV SVØMMETØY

I vår butikk Lambada Swimwear kan svømmeutstyr i god kvalitet kjøpes. Butikken er åpen mandag-torsdag kl 09.00-16.00 og 17.00-20.00. Badehette kan også kjøpes av instruktør første gang (100 kr), eller kjøpes ved påmelding.

GÅ VIDERE PÅ KURS?

Alle får en anbefaling for videre kurs. Ta gjerne en prat med instruktør om dere lurer på noe.

FORELDRE OG SPØRSMÅL

Ta kontakt med oss på kurs@lsvk.no ved spørsmål eller kom innom før/etter kursene for en prat med instruktørene.

Vi håper alle får lærerike og morsomme kursopplevelser! ☺

Med vennlig hilsen

Svømmeskolen
Lambertseter Svømmeklubb
E-post: kurs@lsvk.no
Tlf.: 22 74 94 00