

Hoppas vi träffas i sommar!

Ohoj!
Vår har vi mig,
Bojorv!

VÅRA HJÄLTAR

Hej!
Jag heter Livia!

Hejsan,
det är
jag som
är Sam!



SOMMARSIMSKOLA KALLHÄLLSBADET



Svenska
Livräddningssällskapet
Stockholm - Uppsala

JÄRFÄLLA

För dig mellan 5-13 år
helt GRATIS UNDER

Vecka 26-27 (27/6-8/7 - 2022)



JÄRFÄLLA

I samarbete med
Järfälla Kommun

- Simskolan är **GRATIS**/kostar inget för dig som är **mellan 5-13 år** som inte kan simma eller vill lära dig mer. Det betyder att det kan vara blandade åldrar i grupperna.
- **Lektionstid 40 minuter** varav en del i vattnet och en del på land.
- Simskolan är varje dag **måndag till fredag under V26-V27 (27/6-8/7)**
- Det finns 3 st olika nivåer: DOPPINGEN, GRODAN OCH SÄLEN
- (se sida 2 för tider, mål och förkunskaper)
- Hur du anmäler dig finns på sida 2.



SVENSKA LIVRÄDDNINGSSÄLLSKAPET
Stockholm-Uppsala
Hörnåkersvägen 10
183 65 Täby

08-30 78 33
kansliet@slsstockholm.org
www.slsstockholm.org
Besöksadress: Hörnåkersvägen 8, Täby

SOMMARSIMSKOLA KALLHÄLLSBADET JÄRFÄLLA

För dig mellan 5-13 år
helt GRATIS under

V26-V27 (27/6-8/7 - 2022)



Svenska
Livräddningssällskapet
Stockholm - Uppsala



JÄRFÄLLA i samarbete med
Järfälla Kommun

DOPPING:

Första steget där eleven kommer att öva på sin vattenvana och vattensäkerhet. Vi tränar bröst- och ryggsimteknik samt introducerar livräddning i form av bad- och båtvet.

Ålder: Från 5-13 år

Period: V26-V27 måndag till fredag

Tider: Kl. 10.00-10.40,

Förkunskaper: Inga

Målet med kursen: Ta märket doppingen. Koordinera arm- och benta.

GRODAN:

Andra steget. Vi fortsätter att öva på bröst- och ryggsimteknik samt introducera livräddning i form av bad- och båtvet.

Ålder: Från 5-13 år

Period: V26-V27 måndag till fredag

Tider: 10.50-11.30 (5-9år), 11.40-12.20 (10-13år)

Förkunskaper: Uppfyller målen för **doppingmärket**. Kunna flyta på mage eller rygg samt koordinera arm- och benta.

Målet med kursen: Simma 10 meter utan flythjälpmedel.

DOPPINGMÄRKET

Vad: Titta under vattnet 3ggr. Dyka under en rockring eller liknande 3ggr. Hoppa ifrån bassängkant eller brygga 3ggr.

Varför: Eleven skall lära sig balans i vattnet och känna sig orädd under vattnet.

Hur: Eleven får ha flythjälpmedel men helst vara utan för att få vattenvana. En hjälp kan vara leksaker på botten. Provet ska utföras på grunt vatten.

SÄLEN:

Tredje steget där eleven utvecklar sin simning och fördjupar sina kunskaper i vattensäkerhet. Kursen genomförs både i grunt och djupt vatten.

Ålder: Från 10-13 år

Period: V26-V27 måndag till fredag

Tider: 12.30-13.10

Förkunskaper: Kan simma 10 meter utan flythjälpmedel. Kunna hoppa från bassängkant eller brygga.

Målet med kursen: Simma 25 meter bröstsim och 10 meter ryggsim.



DU anmäler ditt barn på hemsidan:

- <https://slsstockholm.org/kurser/simskola/sommarsimskola>.
- Eller ladda hem BokaMera appen och sök på Svenska Livräddningssällskapet, Stockholm. Där administrerar du anmälningar, köplatser etc.
- Du laddar hem den via Google Play eller App store.



Välkommen
med din anmälan.