

Hoppas
vi träffas i
sommar!

Ohoj!
Vår har vi mig,
Bojäv.!

VÅRA HJÄLTAR

Hej!
Jag heter Livia!

Hejsav,
det är
jag som
är Sam!



sommarens

SOMMARSIMSKOLA RÖSJÖBADET SOLLENTUNA



Svenska
Livräddningssällskapet
Stockholm - Uppsala

SOLLENTUNA
KOMMUN



I samarbete med
Sollentuna
Kommun

För dig som är fyllda 5 år till 12 år
helt GRATIS UNDER

V26-V27 (10 lektioner 24/6-5/7- 2024, ej lördag och söndag)

V28-V29 (10 lektioner 8/7-19/7-2024, ej lördag och söndag)

- Simskolan är **GRATIS**/kostar inget för dig som är fyllda **5 år till 12 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** och **V28-V29**. 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 RÖSJÖBADET SOLLENTUNA

För dig som är fyllda 5 år till 12 år.
helt GRATIS under
V26-V27 och V28-V29



Svenska
Livräddningssällskapet
Stockholm - Uppsala

SOLLENTUNA
KOMMUN



i samarbete med
Sollentuna 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: Fyllda 5 år till 12 år.

Period: V26-V27 och V28-29 måndag till fredag, ej lördag och söndag. Simskolan är på 2 veckor, 10 lektioner.

Tider: 10.00-10.40 och 12.30-13.10

Förkunskaper: Inga

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

GRODAN:

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

Ålder: Fyllda 5 år till 12 år.

Period: V26-V27 och V28-29 måndag till fredag, ej lördag och söndag. Simskolan är på 2 veckor, 10 lektioner.

Tider: 10.50-11.30

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

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: Fyllda 5 år till 12 år.

Period: V26-V27 och V28-29 måndag till fredag, ej lördag och söndag. Simskolan är på 2 veckor, 10 lektioner.

Tider: 11.40-12.20

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.bokamera.se/>
- 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.**

