

Du hälsas varmt Välkommen till en rolig termin med Göteborg Sims Simskola Ungdom !

En simkurs för dig som är 15-17 år och som lära dig att simma.



Simskola Ungdom (15-17år) är en simteknikkurs för ungdomar för att lära sig att bli simkunnig och uppnå simkravet i skolan.

Plats: Lundbybadet, 25meters bassängen (djupbassäng 0,9m den grunda delen).

Lektionstid: Söndagar kl.15:35-16:15.

Avgifter

Medlemsavgift (kalenderår): 200 kr

Kursavgift: Se bokningssidan, entré ingår. (Obs! 50 kr i deposition till Lundbybadets kassa för inträdesarmband). Kursavgiften inkluderar inträde för simskoleungdomen, endast under simskolelektionen.

Medlems- och användarvillkor inkl. avbokningsregler m.m.

- Ni hittar informationen längst ned på er medlemssida eller [här](#).

Veckoschema HT 2025:

Torsdag vecka: 38, 39, 40, 41, 42, 43, 45, 46, 47, 48, 49, 50.

Övrig info Lundbybadet:

Viktigt! När ni kommer till Lundbybadet så går ni till kassan och får ett inträdesband. För att få bandet betalas en DEPOSITIONSAVGIFT PÅ 50 kr (helst kortbetalning).

* Simskolan byter om i dam/herromklädningsrummen. Banden används till att låsa skåpen i omklädningsrummen samt låsa upp dörren till dusch/omklädningsrummet efter avslutad lektion.

*Alla kursdeltagare MÅSTE duscha innan simlektionen.

* Kursavgiften inkluderar inträde för simskolebarnet för att endast bada under hans/hennes simskolelektion.

*Vid första och sista tillfället är EN förälder/vårdnadshavare Välkommen att vara med inne vid bassängen, (OBS!! man måste då vara ombytt enligt simhallens regler).

*Bra att tänka på också, är att ha åtsittande badkläder då ni tränar mycket frångesjutt. Bra simglasögon samt badmössa vid långt hår är också viktigt för att du ska kunna få bästa möjliga träning.

Förkunskaper: Ingen till liten vattenvana.

Delmål med kursen:

* Öva upp vattenvanan (Förflytta, andas, doppa, balansera, glida, hoppa, flyta och rotera).

- Doppa huvudet
- Bubbla
- Glida som en pil på mage med ansiktet i vattnet
- Flyta på rygg och mage samt rotera utan att röra vid botten
- Hoppa i vattnet med/utan stöd

* Vi fortsätter sedan mot en allt bättre vattenvana (Förflytta, andas, doppa, balansera, glida, hoppa, flyta och rotera).

- Hämta föremål från botten
- Grunder i bröstsim
- Grunder i ryggsim (ryggcrawl)

Slutmål med kursen:

- Bli vattenvan
- Kunna flyta 30 sekunder på ryggen och rotera till mage och flyta i 10 sekunder.
- Kunna simma 10m ryggsim.

- Kunna simma 10m bröstsim.

Kursens syfte-

* att Uppmuntra ungdomar till en förbättrad sin simförmåga och därigenom känna sig trygg och säker i vattnet.

* Att få ungdomar att tycka simning är roligt.

*Lära sig simma och vara i vattnet ger en livslång kunskap och en ökad livskvalité med glädje och trygghet i och vid vatten.

Våra instruktörer har stor erfarenhet och kunskap om simning och vill gärna dela med sig av detta till dig och dina vänner.

Vi önskar er en härlig och rolig upplevelse och kunskap för livet!

Varmt Välkommen!

Med vänlig hälsning

Göteborg Sim!



Kom och lär dig att simma!

*Är du en ungdom mellan 15-17 år som vill
lära dig att simma?*

Då är du varmt välkommen till oss i Göteborg sim!

*God simkunskap ger dig en livslång trygghet och ökar glädje i och vid vatten.
Du vet väl att vara simkunnig räddar liv!*

*I simskola äldre får du lära dig att förbättra din simförmåga och känna dig
trygg i vattnet. Vi går igenom grunder som vattenvana upp till att bli simkunnig.
Vem vet om du tycker det är kul så finns det fortsättningsgrupper för att
utveckla sin simning ännu mer! Vårt mål är att du ska i längden klara av att
simma 200m varav 50m på ryggen.*

Var?

- Lundbybadets undervisningsbassäng

När?

- Uppstart sker HT25, vecka 38

Simtid?

- Söndagar: 15:35-16:15

För mer information och bokning kan även skanna QR-koden:

- Göteborg Sims hemsida: www.goteborgsim.se
- Mailkontakt: simskola@goteborgsim.se

Tveka inte att höra av dig till oss!

