

Suså svømme klub



Indskrivning den 16. maj

kl. 18-19 i Herlufmagle Hallen

Generalforsamling

ons den 17. august kl. 19.00

WWW.SSK-SWIM.DK

Svømme- kalender 2011

Første gang man 30. maj

Distancestævne ons 10. aug

Familieaften/

Sidste gang ons 24. aug

(for 8+M1+M2 tors 25. aug

Triathlon Stævne

Søndag den 28. august

- Reserver dagen allerede nu
- Du kan træne torsdage mellem kl. 17.00-18.00 på hold M1

Program for 2011

HOLDBESKRIVELSE OG NIVEAU

- A Vandtilvænnning og leg - hvor en forældre evt. er med i vandet.
B Vandtilvænnning og leg.
C Vandtilvænnning og leg.
D Begyndersvømning og leg.
E Begyndersvømning og leg.
F Svømning og leg.
- 1 Startere, tilvænnning til det store bassin og basis øvelser.
2 Flydeøvelse, bryst- og rygcrawl brystsvømning, butterfly-ben, spring, hovedspring.
3 Flydeøvelse, bryst- og rygcrawl brystsvømning, butterfly-ben, spring, hovedspring.
4 Træning, motion – med træningsprogram efter behov (træner på sidelinjen).
5 Svømmearterne, startspring, vipper, middel/højt træningsniveau, teknik.
6 Svømmearterne, en anderledes tilgang til vandet, som f.eks. vand-aerobic, waterwalking, styrketræning, dykning/snorkling.
Krav: Øvede svømmere – holdet er for dem der ønsker udfordringer. Snorkeludstyr medbringes.
- 7 **Nyhed: Vandmotion i højt humør**
Motion med musik og redskaber, sjov og effektiv træning.
- 8 **Vandtilvænnning for voksne**
Holdet er for dig med vandskræk. Vi tilbyder nænsom tilvænnning i rolige omgivelser, der er ingen uvedkommende tilskuere. Du vil opleve at undervisning i udendørs bassinet ikke har nogen generende rumklang eller irriterende klorklugt.
- S **Spring** – fordeling i begyndere og øvede efter sæsonstart (iflg. trænerens vurdering). Oprettes med forbehold.
- M1 **Motionssvømning** eller styrkning af din kondition (til f.eks. triathlon) – du bestemmer selv intensiteten. Kom på et tidspunkt mellem kl. 17.00 – 18.00 og svøm baner efter behov (uden træner tilknytning – livredder er ved bassinet).
- M2 **XL-Vandmotion i højt humør**
Motion i vand til maven. Vi satser på motion med musik og redskaber i højt humør. Motion i vand giver en mindre belastning af led og knogler. Dette er en effektiv og nemmere måde at motionere på når man har rundet str. XL eller mere. Vi kommer alle med et ønske om at motionere fælles.
(Svømmebadet er lukket for alle andre end XL- Vandmotion – foruden træner er en livredder tilstede under undervisningen.

KONTINGENT FOR SÆSON 2011

Barn	1 hold	kr. 250,-	
	2 hold	kr. 350,-	
Voksen pr. hold		kr. 300,-	(gælder også for hold M1 og M2)
Familiepris		kr. 900,-	(pr. matrikel)

Familieprisen er betaling for en hel familie. Hvert familiemedlem kan indskrives på ét svømmehold og evt. ét springhold.

LILLE BASSIN			(mandag + onsdag)
A	17.00-17.20	Begyndere – Barn m/forælder	Stine + Didde
B	17.25-17.45	Begyndere	Stine + Didde
C	17.50-18.10	Begyndere	Stine + Didde
D	18.15-18.35	Let øvede	Stine + Didde
E	18.40-19.00	Let øvede	Stine + Didde
F	19.05-19.25	Øvede	Patrick

STORE BASSIN			(mandag + onsdag)
1	17.00-17.30	Startere	Dorthe + Patrick + Christian
2	17.30-18.00	Begyndere/Øvede	Dorthe + Patrick + Christian
3	18.00-18.30	Begyndere/Øvede	Dorthe + Patrick + Christian
4	18.30-19.00	Voksne	Dorthe
5	19.00-19.30	Juniorer/Begyndere	Dorthe + Christian
6	19.00-19.30	Vandrette udfordringer f/juniorer	Stine + Didde
7	19.30-20.00	Vandmotion i højt humør	Dorthe + Stine

SPRING BASSIN			(mandag + onsdag) <i>oprettelse af S1/S2 med forbehold</i>
S1	18.30-19.00	Spring og leg niveau 1 - Begyndere	Patrick + Christian
S2	19.30-20.00	Spring og leg niveau 2 - Øvede	Patrick + Christian

HOLD TORSDAG			(torsdag - der er livredder til stede)
8	17.00-17.30	Vandtilvænning for voksne	Dorthe
M1	17.00-18.00	Motionssvømning/træning	uden træner
M2	18.00-19.00	XL-Vandmotion i højt humør	Dorthe



SUSÅ SVØMMEKLUBS BESTYRELSE

Anke Jensen	formand	2227 2521
Charlotte B. Olsen	næstformand	6012 1766
Henrik Hauberg	kasserer	2010 4675
Bettina Lærkeborg	best.medlem	2578 0717
Helle Hansen	best.medlem	2463 0260
Charlotte Høst	aktiv suppleant	2670 2982
Marianne Neerup Jensen	aktiv suppleant	2277 4583
Svømmebadet		5550 1366

Hvad står Suså Svømmeklub for? SSK er en svømmeklub, der er gang i, når andre svømmeklubber holder ferie. Vi er aktive i juni, juli og august mandag, onsdag samt torsdag.

Udover to svømmebassiner har vi et springbassin med 1, 3 og 5 m vippe.

Nyheder

- Vandmotion i højt humør
- Vandrette udfordringer for juniorer
- Vandtilvænnning for voksne (ny dag uden tilskuere)
- XL-Vandmotion i højt humør
 - Motionssvømning

Klubbens rutinerede trænere underviser børn og voksne lige fra vandtilvænnning over indlæring af almindelige svømmefærdigheder og til den mere intensive træning. Der er også plads til voksne, som ønsker at motionere efter et tilrettelagt program.

I løbet af sæsonen er der forskellige arrangementer (se forsiden). Hold øje med opslag i svømmebadets indgang. Har du spørgsmål eller kommentarer kontakt bestyrelsen eller brug SSK's postkasse i indgangen.

Noget om sikkerhed

Klubbens trænere er uddannet til at undervise i svømning på de niveauer klubben tilbyder under-

visning i. Derfor afgører trænerne alene, hvordan undervisningen skal foregå.

Af hensyn til sikkerheden, må børnene først gå i vandet når trænerne giver lov.

Forældre, der venter ved bassinet, mens børnene undervises, bedes derfor holde sig i baggrunden, så trænerne får børnenes fulde opmærksomhed.

Sikkerhed ved soppebassinet! Mange forældre lader de små børn soppe, og det er dejligt, når vandglæden bobler hos de små. Men vi gør opmærksom på, at børnene i soppebassinet opholder sig dér på forældrenes ansvar. Hold derfor opsyn med dem, mens de leger i vandet.

Trænerne må ikke forlade svømmerne, som de har ansvaret for. Der er derfor ikke andre til at sikre de små mod ulykker end forældrene.

Husk at børn under 4 år ofte bliver liggende, hvis de falder med ansigtet ned i vandet!

Svømmebriller anbefales!

Ingen svømning uden bad!

Alle svømmere skal vaske sig under bruseren inden turen går i bassinet, ved omgåelse forbeholder klubben sig ret til at afvise en svømmer. Undertøj er ikke tilladt under badetøj. Brug de blå overtræksko når du skal gennem badeområdet i fodtøj.

Fotografering er ikke tilladt!

www.ssk-swim.dk