

Suså svømme klub



Svømme- kalender 2014

Første gang	man 2. juni
Distancestævne	ons 20. aug
Famileaften/Sidste gang	ons 27. aug
(for M1+M2)	tors 28. aug

Der er ingen undervisning d. 5. juni Grundlovsdag og 9. juni 2. pinsedag

Indskrivning den 22. maj

kl. 18-19 i Herlufmagle Hallen

Generalforsamling

tirsdag den 10. september kl. 19.00

WWW.SSK-SWIM.DK

Triathlon Stævne

Søndag den 31. august

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

Program for 2014

HOLDBESKRIVELSE OG NIVEAU

- A Vandtilvænnning og leg for børn der ikke har svømmet før (uden forældre).
- B Vandtilvænnning og leg.
- C Begyndersvømning og leg.
- D Svømning og leg.
- E Til børn der er glad for vand.
Teknikbaseret leg, forskellige vand udfordringer.
- 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 (instruktør på sidelinjen).
- 5 Svømmearterne, en anderledes tilgang til vandet, som f.eks. vand-aerobic, waterwalking, styrketræning, boldspil, leg, dykning.
Krav: Øvede svømmere – holdet er for dem der ønsker udfordringer.
- 6 **Vandmotion i højt humør**
Motion med musik og redskaber, sjov og effektiv træning M/K.
- S **Spring** - er ikke en halv times leg. Man skal ville/turde lære springteknikker. Niveauopdelt i begyndere, let øvede og øvede (iht. trænerens vurdering). **(S1 er forbeholdt svømmere fra hold 3)**
- 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 instruktørtilknytning – livredder er ved bassinet).
- M2 **Vandmotion for voksne**
Motion i vand til maven. Vi satser på motion med musik og redskaber i højt humør. Motion i vand belaster led og knogler mindre. Det er en effektiv og nemmere måde at motionere på.
(Svømmebadet er lukket for alle andre) – foruden instruktør er en livredder tilstede under undervisningen.

KONTINGENT FOR SÆSON 2014

Barn	1 hold	kr. 300,-	
	2 hold	kr. 450,-	
Voksen pr. hold		kr. 350,-	(gælder altid for hold M1 og M2)
Familiepris		kr. 1.200,-	(pr. matrikel - gælder hold man + ons)

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

Betaling: Kontant ved indskrivning eller som bankoverførsel til reg.nr. 9819 kontonr. 4578274923 - HUSK at angive navn og hold. Betaling skal være sket inden 1. svømmeaften ellers bliver pladsen givet videre til anden side.

LILLE BASSIN

A	17.00-17.20	(mandag + onsdag) Nybegyndere	Elisa + Kristine
B	17.25-17.45	Begyndere	Elisa + Kristine
C	17.50-18.10	Let øvede	Elisa + Kristine
D	18.15-18.35	Øvede	Elisa + Kristine
E	18.35-19.00	Sjove Vandudfordringer	Kristine + Johanne

STORE BASSIN

1	17.00-17.30	(mandag + onsdag) Startere	Dorthe+Christian+Johanne
2	17.30-18.00	Begyndere/Øvede	Dorthe+Christian+Johanne
3	18.00-18.30	Begyndere/Øvede	Dorthe+Christian+Johanne
4	18.30-19.00	Voksne	Dorthe
5	19.00-19.30	Vandrette udfordringer f/juniorer	Dorthe+Kristine+Johanne
6	19.30-20.00	Vandmotion i højt humør	Dorthe+Kristine+Johanne

SPRING BASSIN

S1	18.30-19.00	(mandag + onsdag) Spring niveau 1 - Begyndere	Christian + Elisa
forbeholdt svømmere fra hold 3			
S2	19.00-19.30	Spring niveau 2 - Let øvede	Christian + Elisa
S3	19.30-20.00	Spring niveau 2 - Øvede	Christian + Elisa

HOLD TORSDAG

M1	17.00-18.00	(torsdag) - der er livredder til stede -	min. 10 deltagere/hold
M2	18.00-19.00	Motionssvømning/træning	uden instruktør
		Vandmotion for voksne	Dorthe

Ved evt. udmeldelse
mailes navn og kontonr. til
kasserer@ssk-swim.dk

SUSÅ SVØMMEKLUBS BESTYRELSE

Anke Jensen	formand	2227 2521
Bettina Lærkeborg	næstformand	2578 0717
Henning Thomsen	kasserer	2066 3326 efter kl. 16
Henrik Hauberg	triathlonansvarlig	2010 4675
Annette Larsen	best.medlem	2271 6257
Marianne Petersen	træneransvarlig	2277 4583
Susanne Krag	best. medlem	6178 5763
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.

Har du set?

- Sjove Vandudfordringer
- Vandmotion i højt humør
- Vandrette udfordringer for juniorer
- Spring (3 hold)
- Torsdage: Vandmotion for voksne
- Motionssvømning

Klubbens rutinerede instruktører underviser børn og voksne lige fra vandtilvænning 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 instruktører er uddannet til at undervise i svømning på de niveauer klubben tilbyder under-

visning i. Derfor afgør instruktøren alene, hvordan undervisningen skal foregå.

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

Forældre, der venter ved bassinet, mens børnene undervises, bedes derfor holde sig i baggrunden, så instruktørerne 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.

Instruktørerne 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, ellers forbeholder klubben sig ret til at afvise en svømmer. Undertøj er ikke tilladt under badetøj. Brug de blå overtrækssko når du skal gennem badeområdet i fodtøj.

Fotografering er ikke tilladt!

formand@ssk-swim.dk
www.ssk-swim.dk