

Bra att veta om ss04s teknikskola 2011

- **Anmälan via hemsidan:** För att kunna göra en bokning måste du logga in på barnets konto, med hjälp av barnets personnummer och ditt lösenord. Har du glömt ditt lösenord, begär du ett nytt på hemsidan under länken "Jag har glömt mitt lösenord". Du får då ett mail till den mailadressen du angivit på barnets konto, med en länk. Klicka på länken och fyll i barnets person nummer, skapa sedan ett nytt lösenord. Du är sedan inloggad.
- Är du ny som kund går du in och skapar ett nytt konto innan anmälningsstarten. Kom ihåg att barnet måste fyllt 4 år när du skapar kontot. Ett konto för varje individ som ska gå i verksamheten.
- **Din bokning:** Observera att om du gör en bokning av plats är den bindande och du debiteras kostnaden för deltagande i bokad grupp. Vill du ändra din bokning måste det ske inom 10 dagar efter bokningstillfälle.
- **Sjukdom:** SS04 har inte möjlighet att ersätta missade lektioner vid sjukdom. Vi speciella sjukdomstillstånd/olyckor sker återbetalningen endast tillsammans med läkarintyg.
- **På badet:** avgiften som SS04 debiterar för teknikskolan innefattar endast entré till badet för simundervisningen. Vill syskon/föräldrar utnyttja bad/dusch/bastu krävs entréavgift för dessa förutsatt att badet är öppet för allmänheten.
Perioderna: Det går inte att gå två veckor i olika perioder. De veckoperioder som är satt är de som gäller.
- **Tränarna:** ger rekommendationer om vilken nivå som är lämplig för nästa termin. Fråga dem gärna före eller efter passet.



ERBJUDER TEKNIKSKOLA SOMMAREN 2011

Ta chansen att under sommaren förbättra din simning under två veckors intensiv teknikskola.

Teknikskola erbjuds under följande perioder:

Vasalundshallen v. 24- 25 9 lektioner pris 900 kr

Sundbybergs simhall v. 24-25 8 lektioner pris 800kr

Vasalundshallen v. 32-33 10 lektioner pris 1000kr

Anmälan kan göras f.r.o.m **23 maj** på www.ss04.se

Har du frågor så kontakta SS04 kansli på info@ss04.se

eller på 08-837989

Nivåer

Teknik Brons

Förkunskaper: Kunna simma 200 meter bröstsim varav 50 meter på rygg, kunna dyka från startpallen.

Huvudinriktning: Grundfärdigheter som flyta, glida, benspark, andningsteknik. Fokusering på ryggsim och crawl. I kursen ingår lättare fjärilsimövningar och korrekta bröstsimsbentag. Tävlingsimning introduceras för dem som vill delta i SS04:s inerntävling märkesjakten.

Huvudmål: Att godkänt och upprepat kunna 25m ryggsim, 25m crawl med tretaktsandning, 25m korrekta bröstsimsbentag, 25m fjärilskick samt 50m crawlbenspark på rygg och mage.

Teknik Silver

Förkunskaper: Väl klarat målen för nivån Brons.

Huvudinriktning: Teknikutveckla de 4 simsätten. Uppmuntrande av deltagande i nybörjartävlingen märkesjakten

Huvudmål: Att väl och upprepat kunna 50m ryggsim, 50m crawl med tretaktsandning, 50m bröstsim med korrekta bentag, 25m fjärilsim, samt 200m bensim i de fyra simsätten.



Vecka 24-25 vasalundshallen, Solna, 9 lektioner

16.00-17.00 Teknik brons

17.05-18.05 Teknik silver

18.10-19.10 Teknik brons

Vecka 24-25 Sundbyberg Simhall 8 lektioner

16.00-17.00 Teknik brons

17.05-18.05 Teknik silver

18.10-19.10 Teknik brons

Vecka 32-33 vasalundhallen, Solna 10 lektioner

16.00-17.00 Teknik brons

17.00-18.00 Teknik silver

Under vecka 24 & 25 har vi även följande kurser

14.00-15.00 Simskola för barn med funktionshinder (200kr)

18.25-19.05 simskola för tonåringar, Vasalund (200kr)

19.10-20.00 Simskola för vuxna, Sundbyberg (1000kr)

19.10-20.00 Crawlkurs för vuxna, Sundbyberg (1000kr)

Kurserna för funktionshindrade och tonåringar är subventionerade av Solna Stad

Vi har även simskola för barn under sommaren.

För mera information besök www.ss04.se