

Hej alla fina fiskar och föräldrar!

Här kommer information om vad som händer när ni klarat av nivån fisken.

Efter Fisken är det många som vill gå vidare och bli än mer säkra i vattnet och få än bättre koll på sin simning. Detta gör du genom att börja i föreningsdelen av vår organisation. Närmare bestämt i nivån som heter Medley 1.

Här får du till att börja med möjlighet att träna simning en gång per vecka, 45 minuter i vattnet och ca 15 minuter på land, där vi på ett ungefär följer skolterminernas start- och slutdatum. Deltagande i Medleygrupper kan på sikt leda till tävlingssimning på hög nationell/internationell nivå eller simträning några gånger i veckan för gemenskap och hälsa livet ut.

-Vi övar och bygger vidare på många av de delar ni redan vidrört i simskolan.

-Vi har märkestagning en gång per termin där simmarna kan simma för att samla än fler simmärken.

-Vi övar upp en bred koordinativ bas med flera simsätt samt att vi lär oss grunderna i tävlingssimning som t.ex. vändningar och att starta från pall.

-Vi erbjuder möjlighet till deltagande på våra interna evenemang kallade Märkesjakten där simmarna på ett lekfullt sätt, utefter sina egna förutsättningar, får möjlighet att sätta ihop allt de lärt sig till ett eller flera tävlingslopp för att efter evenemanget få diplom och klistermärken där de kan mäta deras framsteg.

Ett årligt medlemskap i föreningen om 250 kr erfordras och gör gällande att ni har rätt att rösta på föreningens årsstämma samt att ni då även får del av "kringaktiviteter" i form av föreläsningar och annat kul. Träningsavgiften om 1825 kr per termin inkluderar ett minimiantal av 14 st aktivitetstillfällen per termin (oftast 17 – 20 tillfällen) samt möjlighet till deltagande på ovan nämnda Märkesjakten utan extra kostnad.

Vi hoppas att ni är många som vill fortsätta med simningen och ser fram emot att träffa er på kanten i många år framöver.

Frågor skickas till [kansli@ss04.se](mailto:kansli@ss04.se)

Glada simmarhälsningar  
/SS04:s tränargång!