



Välkommen till HT19 - Teknik Silver

Välkommen till en ny termin i Teknikskolan hos oss i SS04! Terminsstarten är nu nära, samtliga Teknikskolans Silver-grupper börjar på tisdag 20/8 **kommande vecka (v. 34)**. Se hemsidan för mer information om träningstider för din grupp samt beskrivning av nivån Teknik Silver.

Som tidigare (VT 19) kommer alla teknikskolans grupper erbjudas 10 min **samling/uppvärmning på land** innan utsatt träningstid. Träningstiden som står på hemsidan är alltså den som gäller för simträningen, men alla simmare förväntas dock finnas på poolkanten 10min tidigare för att samlas och göra gemensam uppvärmning på land eller vara med på upprop. Inom simning tränar vi såklart mest i vatten, men det är även viktigt att träna kroppsstyrka och rörelsekontroll på land, denna träning kallas inom simsporten för "landträning". Det behövs ingen utrustning för att vara med på landträningen.

Vi har sett över möjligheten att kunna ge en mer utförlig utvärdering av varje enskild simmare i slutet av terminen detta är genom att tränarna delar ut rekommendation. Om ni vill veta hur det går under terminens gång är det bara att fråga tränaren på plats om hur det ligger till för just er simmare. Detta då vi fått flera kommentarer om att ni vill veta mer exakt vad era barn kan bra samt behöver öva mer på. Nytt är att det finns tillgängligt dokument på hemsidan om vilka mål som gäller för att klara av varje nivå. **OBS!** när det dags att göra en bedömning av simmarna är det tränarens bedömning som väger tyngst om man ska flyttas upp eller inte!

Vi har tyvärr inte fått till något tillfälle denna termin för en stor social aktivitet för simmarna, men vi ska se om vi kan få till något litet för varje enskild grupp för att simmarna i gruppen ska lära känna varandra bättre enligt tidigare önskemål.

Märkesjakten kommer som vanligt att arrangeras två gånger i höst, följande är preliminära datum: 5/10 Vasalund (förmiddag) och 7/12 Sundbyberg (Eftermiddag/kväll), bekräftade datum kommer omgående. Teknikskolan kommer ha **uppehåll under höstlovet**, uppehållet på höstlovet sker från måndagen den 28/10 till och med söndag 3/11.

Jag, Jens Haraldsson kommer fortfarande under denna termin fram tills det att Joanna Hanner kommer tillbaka från sin föräldraledighet att ha ansvaret av teknikskolan. Kort presentation av mig (för er nya): Jag Jens är snart 23 år gammal, jag är ett kanske nytt ansikte för några utav er men jag har varit tränare i SS04 sedan 2013 och varit aktiv tävlingssimmare i 11 år (fram till 2017). Jag har även en kandidatutbildning från Gymnastik och idrottshögskolan (GIH) på tränarprogrammet. Har under tiden som tränare i klubben haft grupper från teknikskolan upp till mästerskapsgruppen. Just nu utöver ansvaret för teknikskolan har jag ansvar över en medleygrupp och vår simiadengrupp, jag assisterar även på andra grupper såsom några ungdomsgrupper och när det behövs i teknikskolan, det var lite kort om mig.

Det ska bli kul med att fortsätta ta hand om teknikskolan och jag hoppas på att det kan bli en bra termin fram tills det att Joanna kommer tillbaka!

En påminnelse! Sundbybergs simhall har strikta regler gällande mobilanvändning och klädsel i simhallen. Se till att inte använda mobil samt att byta om till andra (inomhus) kläder om du som förälder kommer att sitta på kanten. En till sak att påminna om är att **Duschning** gäller innan bad så att vi kan hålla en bra nivå på klore under vår verksamhet i poolen. Tack på förhand!

Vi vill tacka er föräldrar för att ni engagerar er så mycket i klubben och vår verksamhet. Vi har fått mycket bra konstruktiv feedback från många av er gällande Teknikskolans verksamhet, fortsatt gärna höra av er om ni har feedback/frågor till kansli@ss04.se så svarar vi er så fort vi kan.

Mvh,

Jens Haraldsson

Talangutvecklare & Verksamhetsansvarig Teknikskolan