



Indskrivning den 10. maj

kl. 18-19 i Herlufmagle Hallen

Generalforsamling

den 15. september kl. 19.00

WWW.SSK-SWIM.DK

Svømmekalender 2016

Første gang	man 30. maj
Distancetæвне	ons 10. aug
Familietaften/Sidste gang	ons 24. aug
(for M1, M2+M3)	tors 25. aug

Triathlon Stævne

Søndag den 28. august

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

Program for 2016



Nu er vi på Facebook

like og følg med i updates

HOLDBESKRIVELSE OG NIVEAU

A-B Vandtilvænnning og leg for børn der ikke har svømmet før (evt. m/forælder).

C-D Vandtilvænnning, svøm og leg.

E-F Begyndersvømning og øvelser.

G Svømning og forskellige vandudfordringer.

- 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). **(S2 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 **Vandtilvænnning for voksne** som gerne vil lære at svømme (begrænset antal deltagere) - der er ingen andre end M1 svømmere i svømmebadet.

M3 **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 2016

Barn 1 hold kr. 300,-
2 hold kr. 450,-

Voksen pr. hold kr. 350,- (gælder altid for hold M1,M2 ogM3)

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.



**Husk
betaling inden 1. juni
Uændrede priser!**

LILLE BASSIN (mandag + onsdag)

A 17.00-17.20	Nybegyndere	Elisa + Jacob + Rasmus
B 17.25-17.45	Nybegyndere	Elisa + Jacob + Rasmus
C 17.50-18.10	Begyndere	Kristian + Jacob + Rasmus
D 18.15-18.35	Begyndere	Kristian + Jacob + Rasmus
E 18.40-19.00	Let øvede	Kristian + Jacob + Rasmus
F 19.05-19.25	Let øvede	Kristian + Jacob + Rasmus
G 19.30-19.50	Øvede	Kristian

STORE BASSIN (mandag + onsdag)

1 17.00-17.30	Startere	Dorthe + Kristine + Luna
2 17.30-18.00	Begyndere/Øvede	Dorthe + Kristine + Luna
3 18.00-18.30	Begyndere/Øvede	Dorthe + Kristine + Luna
4 18.30-19.00	Voksne	Dorthe
5 19.00-19.30	Vandrette udfordringer v/juniorer	Kristine + Luna
6 19.30-20.00	Vandmotion i højt humør	Dorthe

SPRING BASSIN (mandag + onsdag)

S1 18.00-18.30	Spring niveau 1 - Begyndere	Christian + Elisa
S2 18.30-19.00	Spring niveau 2 - Begyndere forbeholdt svømmere fra hold 3	Christian + Elisa
S3 19.00-19.30	Spring niveau 2 - Let øvede	Christian + Elisa
S4 19.30-20.00	Spring niveau 2 - Øvede	Christian + Elisa

HOLD TORSDAG - **der er livredder til stede**

M1 17.00-18.00	Motionssvømning/træning (min. 10 deltagere)	uden instruktør
M2 17.30-18.00	Vandtilvænnning for voksne (begrænset antal deltagere)	Dorthe
M3 18.00-19.00	Vandmotion for voksne (min. 10 deltagere)	Dorthe

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

SUSÅ SVØMMEKLUBS BESTYRELSE

Anke Jensen	Formand	2227 2521
Susanne Krag	Næstformand	6178 5763
Henning Thomsen	Kasserer	2066 3326 efter kl. 16
Henrik Hauberg	Triathlonansvarlig	2010 4675
Bettina Lærkeborg	Best. medlem	2578 0717
Annette Larsen	Best. medlem	2271 6257
Marianne Petersen	Træneransvarlig	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.

BEMÆRK!

- Flere børnehold i lille bassin
- Vandtilvænning for voksne
- Vandrette udfordringer for juniorer
- Torsdage: Vandmotion for voksne
- Motionssvømning/Tri-træning
 - Spring - udvidet til 4 hold i år
 - Facebook

Klubbens rutinerede instruktører underviser børn og voksne lige fra vandtilvænning til indlæring af almindelige svømmefærdigheder og til den mere intensive træning. Der er også plads til voksne, som ønsker at motionere efter eget eller 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.

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

Noget om sikkerhed

Klubbens instruktører er uddannet til at undervise i svømning på de niveauer klubben tilbyder undervisning 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, bedes 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 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!