

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.

Klubbens rutinerede instruktører underviser børn og voksne lige fra vandtilvænnning over 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 Facebook og opslag i svømmebadets indgang. Har du spørgsmål eller kommentarer kontakt bestyrelsen eller brug SSK's postkasse i indgangen.

Fotografering er ikke tilladt!

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, 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 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 uden badetøj før man 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.

OBS Covid-19 OBS Covid-19 OBS

Begrænset antal i omklædningsrummet derfor så få forældre i omklædningsrummet som muligt. Alle skal være omklædt 5 min før træning. Alle personlige egendele skal fjernes fra omklædningsrummet til bassinkanten. Efter endt svømning skal baderummet være forladt efter 10 minutter.

Suså svømme klub



Svømme- kalender 2021

Første gang	man 31. maj
Familieaften/Sidste gang	ons 25. aug
(For M1,M2+M3)	tors 26. aug

Indskrivning den 18. maj

kl. 18-19 i Herlufmagle friluftsbad

Generalforsamling

Den 16 september kl 19.00

WWW.SSK-SWIM.DK

Triathlon Stævne

Søndag den 22. august

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

Husk Coronapas / test for alle over 18 år

Dette gælder svømmere og forældre

Program for 2021

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- Begyndersvømning og øvelser

1 Startere, tilvænnning til det store bassin og basis øvelser.

2 Flydeøvelse, bryst- og rygcrawl brystsvømning, butterflyben, spring, hovedspring.

3 Træning, motion – med træningsprogram efter behov (instruktør på sidelinjen).

4 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.

5 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.

Opdelt i begyndere, let øvede og øvede (iht. trænerens vurdering).

M1 Motionssvømning eller optimering af din kondition (til f.eks. triatlon)

– du bestemmer selv intensiteten.

Kom på et tidspunkt mellem kl. 17.30

– 18.00 og svøm baner efter behov

(uden instruktørtilknytning).

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)

Mulighed for betaling
med
MobilePay 95193

LILLE BASSIN (mandag + onsdag)

A 17.30-17.55 Nybegyndere
B 18.00-18.25 Nybegyndere/ Beg.
C 18.30-18.55 Begyndere
D 19.00-19.25 Let øvede
E 19.30-19.55 Øvede

Jacob, Sofie & Niklas
Jacob, Sofie & Niklas
Sofie og Niklas
Sofie og Niklas
Sofie og Niklas

STORE BASSIN (mandag + onsdag)

1 17.30-18.00 Begyndere
2 18.00-18.30 Begyndere/Øvede
3 18.30-19.00 Voksne
4 19.00-19.30 Øvede/ vandrette udfordringer
5 19.30-20.00 Vandmotion i højt humør

Liv og Rikke
Liv og Rikke
Liv og Rikke
Liv og Rikke
Liv og Rikke

SPRING BASSIN (mandag + onsdag)

S1 18.30-19.00 Spring beg.
S2 19.30-20.00 Spring øvede

Jacob
Jacob

HOLD TORSDAG

M1 17.30-18.00 Motionssvømning/træning (min. 10 deltagere)
M2 17.30-18.00 Vandtilvænnning for voksne
M3 18.00-19.00 Vandmotion for voksne (min. 10 deltagere)

uden instruktør
Signe
Signe

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

SUSÅ SVØMMEKLUBS BESTYRELSE

Dorthe Thomasen	formand	2288 5524
Susanne Krag	næstformand	6178 5763
Henning Thomasen	kasserer	2066 3326 efter kl. 16
Henrik Hauberg	triatlon ansvarlig	2010 4675
Rikke Kristiansen	best. medlem	6175 7042
Annette Larsen	best. medlem	2270 1708
Marianne Petersen	træneransvarlig	2277 4583
Svømmebadet		5550 1366

KONTINGENT FOR SÆSON 2021

Barn 1 hold kr. 300,- 2 hold kr. 450,-Voksen pr. hold kr. 350,-

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, [MobilePay 95193](https://www.mobilepay.com) eller som bankoverførsel til [reg.nr. 9819 konto nr. 4578274923](https://www.reg.nr.9819.konto.nr.4578274923) - HUSK at angive navn og hold. Betaling skal være sket inden 1. svømmeaften ellers bliver pladsen givet videre til anden side.