

Beskrivning av stadens simskoleverksamhet för nybörjare

Simskola från 5 års ålder

Nybörjare (Röd grupp)

Deltagaren ska uppfylla kursens nedre ålderskrav, 5 år, under kursens gång.

Vi övar på:

Vattenvana: Flyta, hoppa, doppa, glida, balans samt att kunna orientera sig i vattnet utan flythjälpmedel. Bad-, båt- och isvett och livräddning.

Förkunskaper:

Inga.

Mål:

Klara alla vattenvanemoment: Doppa, hoppa, flyta, glida, balans och att orientera sig i vattnet. Grunderna i bad-, båt- och isvett.

Fortsättning (Gul grupp)

Deltagaren ska uppfylla kursens nedre ålderskrav, 5 år, under kursens gång.

Vi övar på:

Vattenvana. Bygger vidare på barnens individuella simkunskaper. Teknikutveckling och utvecklingsmöjligheter på grunt och djupt vatten. Bad-, båt- och isvett och livräddning.

Förkunskaper:

Alla vattenvanemoment: Doppa, hoppa, flyta, glida, balans och att orientera sig i vattnet.

Mål:

25 m bröstsim på djupt vatten. 25 m livräddande ryggsim på djupt vatten. Kunna grunderna i bad-, båt- och isvett. Kunna visa "förlängda armen"

Fortsättning i stora bassängen (Grön grupp)

Deltagaren ska uppfylla kursens nedre ålderskrav, 5 år, under kursens gång.

Vi övar på:

Vattenvanemomenten. Bygger vidare på barnens individuella simkunskaper. Teknikutveckling och utvecklingsmöjligheter på djupt vatten. Bad-, båt- och isvett och livräddning.

Förkunskaper: Simma 25 meter bröstsim och 25 meter livräddande ryggsim på djupt vatten.

Mål:

Klara att falla i på djupt vatten så att huvudet kommer under ytan. Efter att ha tagit sig upp till ytan simma 200 meter i en följd varav 50 meter i ryggläge. Simma 25 meter med livboj. Bogsera en jämnstor kamrat i livboj 25 meter (från 12år). Hämta ett sänke på 1,75 meters djup.

Övriga simkurser

Barn nybörjare 8-14 år

Den här kursen är individuellt upplagd och vi arbetar med varje enskilds behov. Har hela gruppen samma behov kan mer allmänt upplägg på lektioner förekomma.

Vuxensim nybörjare samt kvinno- och vuxensim

Den här kursen är individuellt upplagd och vi arbetar med varje enskilds behov. Har hela gruppen samma behov kan mer allmänt upplagda lektioner förekomma.

Vuxensim fortsättning

Den här kursen är individuellt upplagd och vi arbetar med varje enskilds behov. Krav är god vattenvana samt grunderna i bröstsim.

Crawl nybörjare, vuxen och ungdom från 14 år

Vi övar på: Andningsteknik, vattenläge, och rotation. Grundläggande teknik för armtag och benspark. Grundläggande teknikövningar.

Förkunskaper: Deltagare skall ha vattenvana och vara simkunnig.

Mål: Behärska crawlteknikens grunder. Individanpassade mål.

Simskola för personer med funktionsnedsättning

Simskola för barn, ungdomar och vuxna.

Övergripande kursupplägg

Simskola bokas i stadens e-tjänst Aktivitetsbokningen. Det är fyra kursstarter varje år. Varje kurs är åtta tillfällen à 30 minuter.

Intensivkurser

Utöver ordinarie kursupplägg så arrangeras även intensivkurser i maj, juni samt under skollov. Intensivkurserna genomförs fem dagar i följd à 40 minuter alternativt åtta dagar à 40 minuter.

Priser på simskola

För personer som är folkbokförd i Stockholm

Kurs	Ordinarie pris
Simskola barn och ungdom 8 gånger à 30 minuter	700 kronor
Simskola barn och ungdom 8 gånger à 45 minuter	1050 kronor
Simskola från 20år 8 gånger à 45 minuter	1450 kronor
Simskola barn och ungdom 5 gånger à 40 minuter	590 kronor
Simskola barn och ungdom 8 gånger à 40 minuter	940 kronor

Utöver dessa ordinarie priser finns även reducerade priser för personer med Fysisk aktivitet på recept (FaR). Det finns även icke subventionerade priser för personer som inte är folkbokförda i Stockholm.