

SIMKLUBBEN HAJENS VERKSAMHET:

Simlinjen

Här lär man sig simma.

I vår Simlinje har vi flera olika kurser.

- Baddaren
- Pingvinen
- Fisken
- Teknikskola
- Medleyskola

Tävlingssimning

För de barn och ungdomar som vill prova på simning som idrott finns tävlingsgrupper på olika nivåer. SK Hajen är en framgångsrik tävlingsföreningen med deltagare på alla nivåer upp till och med senior-SM.

Vuxenverksamhet

För vuxna har SK Hajen Teknikskola. Mer information hittar du på hemsidan.

Baby/Minisim

Simklubben Hajen bedriver ingen verksamhet för barn under 4 år.

Är ni intresserade av denna verksamhet råder vi er att kontakta Medley AB. www.medley.se/pilangsbadet

Avgifter

Aktuella avgifter för de olika verksamheterna finns på föreningens hemsida, www.hajen.org

Som medlem i SK Hajen får du:

- Undervisning ledd av utbildade instruktörer. Våra instruktörer utbildas efter Svenska Simförbundets utbildningsplan.
- Försäkring via RF och Folksam i samband med undervisning.
- Billiga klubbkläder och simtillbehör i vår shop.

Utöver detta har vi tillfälliga erbjudande om föreläsningar och andra verksamheter för medlemmar. Håll utkik på www.hajen.org

SÅ HÄR ANMÄLER DU DIG:

Via hemsidan

Enklaste sättet att anmäla är via www.hajen.org. Klicka på anmälan.

Via e-post

Skicka in din anmälan till kursanmalan@hajen.org

Via telefon

Ring till kansliet på 040-41 12 15. Telefontid: Tisdagar 9.00-11.30

KONTAKTINFO:

Telefon och fax

040-41 12 15, kansli och simlinje
040-41 12 16, tävlingssimning
040-41 12 16, faxnummer

Postadress

Simklubben Hajen
Pilgatan 1
234 41 Lomma

Internet

kansliet@hajen.org
www.hajen.org

Lite att tänka på för dig som är förälder:

- SK Hajen placerar barnen i de olika grupperna i första hand baserat på kunskaper. I möjligaste mån försöker vi dessutom ta hänsyn till personliga önskemål.
- Olika barn lär sig olika fort. De övningar som kan vara enkla för vissa barn kan uppfattas som svåra av andra.
- Ha tålamod och låt ditt barn utvecklas i sin egen takt.

Simlinjen i SK Hajen



I samarbete med

Färs & Frosta
Sparbank



Simklubben Hajen och Färs & Frosta Sparbank hälsar dig välkommen som medlem och aktiv i en av Lommas största idrottsföreningar. Antingen du är ny i verksamheten eller har varit med oss ett tag hoppas vi att du ska hitta svar på dina frågor i den här foldern.

Välkommen till oss i SK Hajen!

Simklubben Hajens olika verksamheter i Simlinjen

BADDAREN

Är en verksamhet för de små barnen från 4 år och är en aktivitet utan föräldrar i vattnet. Här står leken i centrum för att ge barnen vattenvana och trygghet i vattnet. I takt med att barnen blir duktigare får de pröva på övningar som förbereder dem inför Fisken.

Vem får gå i Baddaren: Barn som fyller minst 4 år under terminen.

Målsättning: Verksamheten syftar till att barnen ska skaffa sig tillräckliga kunskaper för att klara av att ta simmärkena Baddaren och Sköldpaddan, de första simmärkena.

PINGVINEN – SIMSKOLA

Pingvingrupperna är tillsammans med Fisken SK Hajens simskola. Här syftar verksamheten till att lära barn att simma. Olika simlekar är det centrala tillsammans med simövningar för att barnen ska lära sig ryggsim och bröstsim. I SK Hajen lär vi ut ryggsim parallellt med bröstsim.

Vem får gå i Pingvinen: Barn som tidigare ej deltagit i Simlinjen och som fyller minst 5,5 år under terminen.

Målsättning: Verksamheten syftar till att barnen skall skaffa sig tillräckliga kunskaper för att klara av simmärket Silverpingvinen, vilket bland annat innebär tio meter simning.

FISKEN – SIMSKOLA

Fiskgrupperna är tillsammans med Pingvinen SK Hajens simskola. Här syftar verksamheten till att lära barn att simma. Undervisningen i Fisken sker både i en grund undervisningsbassäng och i 25-metersbassängen. I SK Hajen lär vi ut ryggsim och crawl parallellt med bröstsim.

Vem får gå i Fisken: Barnen ska ha deltagit i Simlinjen tidigare och fylla minst 4 år under terminen, samt av SK Hajens instruktörer bedömas klara av verksamheten.

Målsättning: Verksamheten syftar till att barnen skall skaffa sig tillräckliga kunskaper för att klara av simmärket Järnmärket, vilket bland annat innebär att simma 50 meter bröstsim och 25 meter ryggsim.

TEKNIKSKOLA

När barnen har lärt sig grunderna i våra fiskgrupper är det dags att öka på simkunskaperna. I SK Hajens Teknikskola har många simmare fostrats. De fyra simsätten tränas genom lek och övningar. Barnen får också pröva på att tävla i våra nybörjartävlingar. En frivillig tävling på ett par timmar som brukar locka mycket publik.

Vem får gå i Teknikskola: Barnen ska ha klarat målsättningen för Fiskengruppen.

Målsättning: Verksamheten syftar till att barnen skall lära sig att simma 200 meter varav 50 meter på rygg. Barnen skall också lära sig hopp och dyk från kanten.

MEDLEYSKOLA

Efter Teknikskolan kommer Medleyskolan. De fyra simsätten tränas genom olika teknikövningar. I Medleyskolan simmar grupperna vid två tillfällen i veckan. Barnen får också delta i våra nybörjartävlingar. En frivillig tävling på ett par timmar som brukar locka mycket publik.

Vem får gå i Medleyskola: Barnen ska ha klarat målsättningen för Teknikskolan, samt av SK Hajens instruktörer bedömas klara av verksamheten.

Målsättning: Verksamheten syftar till att barnen skall skaffa sig kunskaper i de fyra simsätten. Barnen får även prova på att simtävla i en trygg miljö.

Vi stödjer SK Hajens verksamhet!

Färs & Frosta
Sparbank



Den enda bank du behöver!

medborgarskolan

Fastighetsmäklare
ROLF
HETTINGER