



## Välkommen till Simklubben Poseidon!

Nedan följer allmän information som vi är tacksamma om ni noggrant läser igenom samt efterföljer. *This document is available in English on our website ([www.skposeidon.se](http://www.skposeidon.se)) under the tag SIMSKOLA, please read this information there and follow it.*

### VÅRTERMINEN 2025

Vecka 4- 21 Högevallsbadet, Delphinenbadet & Habogård

#### ATT TÄNKA PÅ:

Duscha **ordentligt utan badkläder innan lektionen- glöm inte håret!** Att tvätta sig noggrant innan bad gör att klormängden i bassängen minskar (på Högevall doseras detta automatiskt beroende på mängden smuts i vattnet).

- **En** medföljande kan följa med sitt barn i omklädningsrummet. Medföljande som känner att de behöver, är välkomna att titta på våra lektioner i **Kombi-, Tävlings-och Undervisningsbassängen samt på Delphinenbadet. Observera att inga medföljande tillåts vid träningsbassängen.** Använd kläder i **funktionsmaterial** inne vid bassängerna samt medtag **inte skor eller ytterkläder.**
- Det är viktigt att medföljande inte är framme vid bassängkanten. Barnen tappar lätt fokus på ledarna och på övningarna. Det är viktigt att barnen förstår att de ska lyssna på ledaren och inte titta efter sina föräldrar. Det är heller inte bara ert eget barn som tappar fokus, andra barn vill gärna kolla på vad ni gör.
- Ibland kan lektionen säkert uppfattas som rörig och ni vill säkert bara hjälpa till men det gör det ännu svårare för våra ledare. Det är också en arbetsmiljöfråga för våra unga ledare. Vi ber er därför att inte prata med barnen under lektionen eller hjälpa till med glasögon, badmössa eller säga till att de ska lyssna osv, Vi tackar för er förståelse för detta.
- Vill man som medföljande prata med tränaren ska man göra det före eller efter träningspasset. Vi välkomnar alltid frågor och synpunkter från er men det får inte ske under lektionstid. Ibland finns det en "Floater" på kanten. Den personen är där för att just ta upp frågor från er, stötta ledarna och fånga upp eventuella problem. Ni kan också alltid ta kontakt med kansliet.
- Man får inte springa i simhallen pga. halkrisk.
- Om det är något särskilt vi bör veta om ditt barn är vi tacksamma om du pratar med tränaren om det och mailar kansliet.
- Vi reserverar oss för ändringar vid eventuella arrangemang i simhallen. Information kommer vid sådana tillfällen skickas ut via mail eller sms. Titta även gärna i
- Vill ni bada innan eller efter simskolan måste ni lösa entrébiljett i kassan, samma sak gäller för förälder/medföljare om ni vill simma under lektionstid.
- Vid dusch tillsammans med barn, i omklädningsrum för motsatt kön, är barnets maxålder satt till 7 år. Efter det hänvisar badet till flexiomklädningsrum som finns att tillgå.
- I simhallen råder **skärmförbud** samt **fotoförbud** som vi ber er att respektera. Poseidons ledare är tillåtna att använda skärmar som arbetsmaterial för att t.ex. registrera närvaro eller larma vid nödfall.
- Vänligen gå inte in till bassängen förrän fem minuter innan lektionen börjar.

### **INFORMATION GÄLLANDE DELPHINBADET:**

Önskar ni simma samtidigt som ert barn måste ni lösa egen entré. Eget lås måste tas med om man önskar låsa skåpen. Vi samlas alltid vid bassängkanten. Säg till i receptionen vilken grupp ni är anmäld i så blir ni insläppta genom entrén.

**Viktigt!** Gå **EJ** ut genom nöddörren i damernas omklädningsrum eller nöddörren i maskinparken på vägen ut. Då går larmet.

### **INFORMATION GÄLLANDE ENTRÉBAND PÅ HÖGEVALLSBADET VT-25:**

**ALLA** behöver deponera ut ett entréband i receptionen på Högevall (130 kr). Om Ni däremot fortsätter hos oss från förra terminen och behållit entrébanden så räcker det med att ni uppdaterar era band i kassan på Högevall inför denna terminsstart.

**Kom i god tid vid första tillfället** så ni hinner lösa ut ert entréband innan lektionen börjar (det kan vara kö). Entrébandet behövs för att kunna ta er ut och in genom spärren på badet samt till skåpen i omklädningsrummen. Entrébandet är registrerat med in- och ut passage **30 min före och 30 min efter** lektionstiden. Varje band har **två entréer** registrerade, vilket innebär att du kan släppa in ditt barn genom snurran först och sedan "blippa" en gång till och själv gå igenom. Samma sak gäller vid utgång. Detta måste ske samtidigt. Medföljande kan även gå ut och in genom spärren genom att be personalen i kassan att öppna åt er.

När du återlämnar bandet till receptionen vid terminens slut så får du tillbaka din deposition.

### **INFORMATION GÄLLANDE BASSÄNG PÅ HÖGEVALL**

Vi samlas alltid vid bassängkanten. För att se vilken bassäng ni simmar i på Högevallsbadet, titta på er bokningsbekräftelse eller på namnet för just din grupp. Bokstaven som står sist i rubriken visar vilken bassäng. (**U= Undervisningsbassängen, K = Kombibassängen, TR = Träningsbassängen/50 metersbassängen och TÄ = Tävlingsbassängen/hoppbassängen**). För att hitta rätt på badet så titta gärna på kartan som finns bifogad till denna kallelse. Det finns även skyltar att följa på Högevallsbadet för att lättare hitta till rätt bassäng.

### **INFORMATION GÄLLANDE MINIPLASK OCH BABYSIM:**

Alla barn som ska gå Miniplask och Babysim (som har blöja i vanliga fall) måste ha en speciell babysimbyxa. Badblöja godkänns inte. Babysimsbyxa finns att köpa i Poseidons Badshop eller på [www.badgrejor.se](http://www.badgrejor.se)



### **INFORMATIONSFILM OM "BRAINSWIM" FÖR FÖRÄLDRAR MED BARN I SIMSKOLAN**

På vår hemsida finns en informationsfilm där vi i detalj förklarar vår metod "BRAINSWIM". Detta för att öka förståelsen för vårt sätt att lära ut i vår simskola. Ni kan läsa mer om "Brainswim" samt se filmen här: [Vad är Brainswim](#)

## **SPORTADMIN MEDLEMSAPP**

Ladda ner **SportAdmin MedlemsApp** (laddas ner från Appstore eller Google Play butik) Det är en användbar app där ni kan frånvaroanmäla och se träningstiderna/tillfällerna. För att frånvaroanmäla dig eller ditt barn gör så här: logga in i Medlemsappen med din e-post och med den engångskod som skickas till din e-post. Leta upp rätt grupp i appen och tryck på *knappen ej tillgänglig* (fyll eventuellt även i en kommentar).

## **INFORMATION GÄLLANDE AVBOKNING:**

Uppsägning av bokad plats ska senast **2 veckor INNAN kursstart, i annat fall debiteras ni oavsett om ni medverkar eller inte**. Skulle det uppstå komplikationer så tittar vi givetvis på varje enskilt fall och gör en bedömning. Vi har en sådan stor efterfrågan på våra kurser och det är förargligt om man inte dyker upp trots bokad plats. Vänligen respektera detta.

## **INFORMATION GÄLLANDE INSTÄLLD LEKTION:**

Ni blir alltid informerade via mail eller sms om vi måste ställa in lektionen med kort varsel. Ta gärna som vana att innan träningen titta igenom er mailkorg om ni fått något besked från oss, observera att ibland hamnar våra mail i skräpposten.

En inställd lektion kan t.ex. bero på sjukdom eller att man upptäckt fekalier i bassängen som gör att simhallen måste stänga för att rena bassängen. Vid fekalier hänvisar simhallen till Force Majeure och i de allra flesta fall ställer vi då om till landträning i stället för att ställa in lektionen.

Vi reserverar oss för eventuella fel och ändringar under terminen, t.ex. schemaändringar, inställda grupper, gruppfordelning och priser. Vi har inte möjlighet att erbjuda extra simlektioner om man inte kan närvara av olika skäl eller att vi behöver ställa in av olika anledningar. Vi kommer inte heller ersätta ekonomisk.

## **INFORMATION GÄLLANDE CRAWL 2, 3 & MEDLEY-GRUPPER ANGÅENDE LANDTRÄNING**

Ni som ska gå i Crawl 2, 3 kommer att ha landträning en gång i veckan i anslutning till simträningen och du som ska gå i Medley kommer att ha landträning vid båda träningstillfällena. Vänligen kolla noga på schemat som ligger på hemsidan vilken dag och tid som gäller för er grupp. Ni ska ha T-shirt och shorts på dig. Efter landträningen duschar du och byter om till badkläder. Grupperna är färgkodade men har ingen betydelse för er simmare.

## **VÅRA LEDARE**

Vi bedriver verksamhet i en ideell idrottsförening och våra tränare är ofta ungdomar som gör detta på sin fritid. Vi ber er behandla dem med respekt och hänvisar synpunkter till oss som är ansvariga för verksamheten. Ni når oss via [kansliet@skposeidon.se](mailto:kansliet@skposeidon.se)

## **TILL DIG SOM BOKAT FUNKISGRUPP**

Vi bedriver ingen rehabiliterings- eller habiliteringsverksamhet. Var medveten om att vi är en idrottsförening - våra ledare är oftast unga och inte professionellt utbildade. Behandla våra ledare med respekt. Barnen behöver kunna ta emot instruktioner till en viss grad. Om barnet har behov för assistent i vattnet - är detta något som ni står för och ordnar själva. Vi behöver då också veta om detta.

**Vi kommer under terminens gång eventuellt ta foto på Poseidons simmare som vi använder på sociala medier och hemsida. Önskar ni inte synas är vi tacksamma om ni meddelar detta till oss.**

Ni känner väl till vår badshop på kansliet på Högevallsbadet? Ni kan även handla i vår webshop, besök [www.badgrejor.se](http://www.badgrejor.se)

Kontakta oss nedan:

Tel: 046-128260 Telefontid: mån, tors 09.00-11.00, tis 13.00-15.00, ons och fre STÄNGT.

E-post: [kansliet@skposeidon.se](mailto:kansliet@skposeidon.se) Hemsida: [www.skposeidon.se](http://www.skposeidon.se)

**Varmt välkomna till vårterminen 2025!**

*Med vänliga hälsningar Simklubben Poseidon*

