



Aalesund Svømme- og
Livredningsklubb

En klubb for alle!

Informasjon til deltakere på AASLK's svømmeskole.



Livredning er en del av læringen i svømmeskolen.

Nivåer i svømmeskolen

Begynneropplæringen deles i Vann, Hval, Pingvin og Selunge. Her arbeides det med vanntilvenning, dykking, flyte, gli og fremdrift i vannet. Det å mestre dykking og flyting er avgjørende for å være trygg i vann og å kunne svømme godt. Vi bruker mye lek i innlæringen. De første svømmeartene barna møter i Aask er crawl og rygg.



Den videregående opplæringen deles i Sjøløve og K5. Her arbeides det med å utvikle god svømmeteknikk i alle fire svømmearter (crawl, rygg, bryst og butterfly) med tilhørende start- og vende teknikker. Brystteknikk kommer først inn på Sjøløve. På videregående nivå får alle delta på rekruttstevner som AaSLK arrangerer eller som blir arrangert av klubb i nærområdet vårt.

Sjøløver er "rekruttene" til AaSLK som blir rekruttert inn til K5 gruppa når deltakerne er klare for dette. Rekruttene får delta på rekrutt stevne i regi av AaSLK.



TIDSPUNKTER

Finner du når du logger inn på “min side” på www.tryggivann.no. Vi følger skolekalenderen, og det er ikke svømmeopplæring i skoleferiene. Alle datoer ligger til enhver tid oppdatert på tryggivann.no. Skolebassengene Aspøy, Blindheim og Ellingsøy er stengt fra 1. mai til 1. september.

HVA TRENGER BARNET

Badebukse/badedrakt

badehette

Fra pingvin nivå **MÅ** alle barn bruke badehette + svømmebriller

Shorts er vanskelig å lære å svømme i, da det ofte blir tungt og vanskeligere å bevege seg i vann med, så vi håper alle gutter har trange badebukser.

REGLER FOR HYGIENE OG SIKKERHET

- Møte ferdig skiftet til svømmeopplæringen starter.
- Husk såpevask uten badetøy og toalettbesøk **FØR** du går inn i svømmehallen.
- Badehette er påbudt på skolebassengene.
- Foresatte har ansvaret for barnets sikkerhet frem til instruktørene overtar, og fra barnet forlater trener etter svømmeopplæringen.
- Barn som ikke kan gå alene i garderoben må følge foresattes kjønn. (For eksempel: Hvis mor er med sønnen, går sønnen i damegarderoben med moren.)



MEDLEMSKAP I KLUBBEN

For å kunne delta på svømmeopplæring i regi av Aalesund svømme- og livredningsklubb, må man være medlem av klubben. Medlemskapet koster 300 kr/år og betales ved første påmelding hvert kalenderår.

Norges Idrettsforbund har bestemt at alle medlemskap må registreres direkte i deres medlemskaps løsning. Dette må gjøres av medlemmet selv, eller dets foresatte.

For å gjøre dette må man være logget inn med Idrettens ID. Idrettens ID er en felles id innenfor idretten som gjør det mulig å eliminere dubletter i medlemskaps systemet (dobbelt registrerte personer). Hvis du ikke har Idrettens ID fra før, kan du opprette dette via denne linken: <https://www.tryggivann.no/logginn.aspx>

Når du har opprettet Idrettens ID og knyttet denne mot tryggivann.no ber vi deg gå til denne linken for å registrere medlemskapet:

<https://www.tryggivann.no/ab/bekreftmedlem.aspx>

Der finnes det link videre til NIF sin medlemskaps løsning for deg eller de du eventuelt er foresatt for.

Det er veldig viktig at samtlige som er aktive i klubben, eller har barn som er aktive i klubben gjør denne registreringen med det samme slik at medlemskontingenten blir betalt.

Uten dette vil ikke medlemskapet være gyldig, og klubben vil heller ikke motta lokale aktivitets midler som er svært viktig for å kunne holde på med svømmeopplæring og svømmeidrettene.

For dere som ønsker å være støtte medlem (ikke aktiv) så kan dere melde dere inn og betale medlemskontingent via link : <https://medlemskap.nif.no/25966>

For å være stemmeberettiget til årsmøtet må man være over 15 år og ha betalt medlemskontingent minst en måned før årsmøtet.

KONTINUERLIG SVØMMEOPPLÆRING

Vi har basseng på Moa, samt skolebassengene på Blindheim, Aspøya, Ellingsøya og Ørskog. Fra vann til sjøløve har vi kontinuerlig svømmeopplæring. Det betyr at

barna flyttes til neste nivå så snart de er klare for det, enten det tar 4 uker eller 20 uker.

BETALING – MÅNEDLIG FAKTURA

Gjelder: vann-sjøløve+para

Dere får faktura tilsendt en gang i måneden og man fortsetter på svømmeopplæring til dere velger å melde seg ut. FRIST FOR UTMELDING er den siste dag hver måned. Har man ikke meldt seg ut innen 30/31, må man betale også for neste måned. Faktura sendes ut ca 01. hver måned. Avmelding sendes til: kurs@aask.no

Avgiften blir ikke refundert dersom dere av ulike årsaker velger å avslutte.

Det er månedlig fast pris på svømmeopplæring som er regnet ut som snitt pris gjennom et år. Dette er inkludert er par uforutsette avlysninger som kan skje. Derfor vil dere oppleve å betale full pris selv om det ikke er trening hver uke. Noen mnd har 2 uker, og andre kan ha 5 uker.

Priser på svømmeopplæring:

Vann,hval,skilpadde og para: 486,- mnd

Pingvin og selunge 1 gang i uka: 486,- mnd

Pingvin og selunge 2 dager i uka: 736,- mnd

Sel og sjøløve 2 dager i uka : 746,- mnd.

Delfin og Hai semesteravgift en gang i halvåret på 2450,- dette er inkludert rekruttstevner.

FERDIGHETER OG LÆRING

Barn lærer i ulikt tempo. Det er viktig at alle barn opplever mestring og har nok utfordringer. I løpet av svømmeopplæringen er det naturlig at barn er på noen nivåer over en lengre periode, det er da viktig at dere foreldre fokuserer på gleden ved svømmingen og ikke at man må «gå om igjen».



FORESATTE

- Foresatte må følge barna til sin trener til trening og hente dem igjen etter endt trening.
- Under svømmeopplæringen oppholder foresatte seg i garderoben eller ute av barnets syn.
- Alle basseng har en hovedinstruktør som dere kan ta kontakt med ved spørsmål.

AVLYSNING ELLER UFORUTSETTE TING

En treningsdag kan bli avlyst av en eller annen årsak, dette vil dere få beskjed om så snart vi vet det via epost eller SMS. Det er derfor viktig at dere har en oppdatert e-postadresse og et mobil nr. på deres bruker på www.tryggivann.no (logg inn på «min side» for å endre).

KOMMENTARER OG DELMÅL

Et par ganger i semesteret skriver trenere kommentar på alle “kontinuerlige” deltakere på “min side” på www.tryggivann.no. De som er klare for neste nivå vil også få beskjed om bytte. Delmål blir jevnlig oppdatert når de har mestret et delmål veldig bra. Dette skal være en liten tilbakemelding på hvordan det går på trening.

FOTOGRAFERING

Det er strengt forbudt for foreldre å ta bilder av barna under svømmetrening, samt filming/bildetaking i garderober! Det er viktig at dette blir respektert både av voksne og barn!

Vi håper alle får lærerike og morsomme svømmeopplevelser!

Følg oss på Facebook: Aalesund SLK og hjemmesiden vår: www.aask.no

Vi håper alle får det lærerikt og gøy på svømming 😊

Ved spørsmål ta kontakt på : kurs@aask.no

Med vennlig hilsen

Charlotte M. Haugen

Svømmeskoleansvarlig

Aalesund Svømme- og livredningsklubb

