

# Volda symjeklubb

## Vilkår for deltaking på symjeskule med Volda Symjeklubb

### Praktisk informasjon

Vi brukar Spond for påmelding, fakturering og kommunikasjon. Vi følgjer skulekalenderen, og det er ikkje symjeopplæring i skuleferiane. I Spond gruppa blir det oppretta arrangement der ein får påminning om tidspunkt. Det er viktig at alle er aktive og trykker Delta eller ikkje Delta på treningane. Då er det lettare for våre instruktørar å planlegge.

Begynneropplæringa til og med skilpadde foregår i opplæringsbassenget medan nivå frå pingvin held til i treningsbassenget. Opplæringsbassenget er 90 cm på det grunnaste og 1.6m på det djupaste. Treningsbassenget er 1.3m på det grunnaste og 3,8m på det djupaste.

Volda Symjeklubb har eigne armband for å kome seg inn i symjehallen og som kan nyttast for å låse skap i garderobane. Deltakarar på kurs må kjøpe desse. Dei kostar 150kr. Ein treng berre eit armband per familie, ønske ein fleire kan ein kjøpe det. Betaling for armband gjer ein gjennom vipps ved utdeling av band i opningstidene til Voldabadet.

<https://www.volda.kommune.no/voldabadet/opningstider/>. HUSK Å HENT BAND FØR OPPSTART SVØMMEKURS 😊

**Når kursdeltakerane er ferdige å bytte om og dusje møter dei ved stupetårn utanfor garderobane. Våre opplæringstreningar vil kome hit og ta oppmøte på deltakarane. Foreldre skal følgje deltakarar under 12 år til oppmøtestad og hente dei ved basseng etter kurs. Gå ikkje ifrå barna før du er sikker på at trenar har registrert oppmøte og tek over.**

### Kva treng kursdeltakar

- Badebukse/badedrakt
- Badehette (hugs å skriv namn godt synleg framme på badehetta)
- Symjebriller (frå Pingvin-nivå)
- Såpe og handkle
- Gjerne badekåpe eller handkle til å ha rundt seg for å unngå å bli kald før ein skal i bassenget.

### Reglar for hygiene og tryggleik

Volda Symjeklubb har fått beskjed med Voldabadet om at vi skal benytte oss av garderobe 1 dame og garderobe 1 herre. Det er i tillegg familie-/HC/-kjønnsnøytral garderobe tilgjengeleg, men her kan ein oppleve å måtte vente dersom det er kø.

# Volda symjeklubb

- Alle må setje skoa frå seg i gangen før ein går inn i garderobene.
- Det er ikkje tillatt med mat i badeanlegget, men drikkeflaske går bra. Det er og vassfontene i hallen ein kan nytte.
- Møt ferdig skifta til symjeopplæringa byrjar. Vent ved stupetårn til opplæringstrenerar kjem og tek opprop.
- Hugs alltid toalettbesøk før ein skal på kurs for å unngå avbrot i undervisninga. Grundig såpevask av hår, under armar, skrittet før ein går inn i symjehallen. Dette er viktig for å unngå unødig klorbruk.
- Føresette har ansvaret for barnet fram til Opplæringstrenerar tek over, og etter symjeopplæringa er ferdig.
- Barn som er gamle nok til å gå i garderobe åleine skal vere i fylgje med føresette frå garderoben til oppmøteplass og til opplæringstrenerar tek over om dei er under 12 år. Dette for å sikre tryggleiken til barna.

## Føresette

Barna skal ikkje ha med flyteelement eller symjebriller då dei skal lære seg å sjå under vatn og bli trygge på å få vatn i augene. Fyrst når dei startar på pingvinkurset kan dei nytte symjebriller.

Vi ønske at føresette skal opphalde seg på kafe ved resepsjonen eller på sosialt rom på VCA mens symjeopplæringa foregår. Dette for at barnet skal ha fullt fokus på instruktøren og undervisninga. Vi gjer sjølvstakt unntak for ein mjuk start for barn som er utrygge. Dei siste 4-5 minutta kan føresette få kome inn og sjå.

Er det barn med særskilte behov eller diagnosar, bed vi om at dette vert meldt oss så tidleg som råd før kursstart på mail. Dersom det er særskilte tilhøve som krev ekstra tilsyn (epilepsi, diabetes o.l.), skal føresette vere til stades og halde auge med barnet.

## Medlemskap i klubben

For å delta på symjeopplæring i regi av Volda Symjeklubb, må ein vere medlem av klubben. Medlemskap kostar 100kr per person.

Link til nettside for registrering: <https://www.minidrett.no/medlemskap/1024131>

## Betaling

Vi har kontinuerlege kurs der ein blir fakturert månadleg. Faktura for kurs blir sendt ut rundt den 05. kvar månad. Pris for symjeopplæring er 750,- per månad (188,- per gang). Prisen er basert på 4 samlingar per månad. Prisen vil derfor kunne variere noko frå ein månad til ein annan ettersom antall samlingar per månad kan variere.

# Volda symjeklubb

Ved oppstart midt i ein måned blir første betaling tilpassa etter kor mange treningar som er att.

Betalingsførespurnad blir sendt ut gjennom Spond. For dei som ikkje har Spond appen vil Betalingsførespurnad kome på mail.

## Avmelding

Gi beskjed innan den 20. i inneverande måned dersom du ønske å melde deg av babysymjing. Påbegynt måned blir fakturert i sin heilskap.

Beskjed om avmelding sendast på epost til [daglegleiar@vti-symjing.no](mailto:daglegleiar@vti-symjing.no)

## Avlysing eller uforutsette hendingar

Ein time kan bli avlyst av ulike grunnar. Informasjon om dette blir sendt i Spond gruppa. Det er derfor viktig at å laste ned appen. Ved avlysing av enkeltøkter vil det normalt ikkje bli gitt refusjon, men vi vil så langt det let seg gjere prøve å tilby erstatningstime.

Ved lengre avbrot i tilbodet vil vi vurdere tilpassingar.

## Fotografering

Det er strengt forbode å ta bilete eller filme under symjetrening og i garderobane for å ivareta personvernet og tryggleiken til deltakarane.

## Begynneropplæring i symjeskulen

Begynneropplæringa i symjeskulen er delt opp i fem ulike nivå, Vann, Kval, Skilpadde og Selunge. Når ein har oppnådd alle delmål og hovudmål på eit nivå, vert ein flytta opp på neste. Det er viktig at vi som trenara og føresette ikkje stressar med at borna skal over på neste nivå før dei er modne for det. Tryggleik og sjølvtilitt i vatnet er avgjerande for vidare læring.

**Når ein deltakar er klar til å bli flytta til neste nivå vil vi tilstrebe at dei får same dag og tidspunkt som dei hadde på førre nivå. På grunn av instruktørkapasitet og kurstidspunkt må vi av og til endre kurstidspunkt ved bytte av nivå. Vi sender melding i Spond om eventuelle endringer.**

Føresette som har spørsmål, kan kontakte hovudinstruktøren ved bassenget.

Under følger en kort beskrivelse av dei ulike nivåa. Du kan lese meir delemål og mål på denne lenkja [svomming.no](http://svomming.no)

# Volda symjeklubb

## Vatn

Barna lærer å bli komfortable med vatn gjennom leik og enkle øvingar som å blåse bobler, sprute vatn og dykke ansiktet under vatn. Det er på dette nivået ein skapar grunnlaget for læring av de fire kjernefunksjonane 'Dykke', 'Flyte', 'Gli' og 'Framdrift'.



## Kval

Kjernefunksjonen 'Dykke', som inneber at ein skal kunne dykke kroppen under vatn. For å lære å symje må ein kunne opphalde seg under vatn - dykke, og orientere seg der. Det inneber også at ein kan kontrollere pustinga: puste inn - dykke under - sjå og orientere seg - komme opp - puste ut og inn.



## Skilpadde

Kjernefunksjonen 'Flyte', som inneber at ein opplev oppdrifta i vatne. Den bevisste opplevinga av at vatne 'ber' kroppen er heilt sentral i symjeopplæringa. Flyting påvirkast av kroppen si holdning, og ikkje minst pusting. Forutsetningane for å flyte er at mest mogleg av kroppen er under vatn. Difor følgjer flyting etter dykking.



## Pingvin

Kjernefunksjonen 'Gli', som inneber at ein flyt i bevegelse, enten under vatn eller i overflata. Det gir deltakeren moglegheit til å erfare vatn si motstandskraft. Å gli forutsetter at ein kan holde pusten og flyte.



## Selunge

Kjernefunksjonen 'Framdrift', som inneber at ein skapar framdrift i vatne ved hjelp av arm- og beinbevegelsar. Målet er å nytte motstandskrafta i vatne slik at bevegelsane fører til framdrift.



## Vidargående symjeopplæring

Den vidargående opplæringa delast opp i fire nivå, Sel, Sjøløve, Delfin og Hai. På vidargående nivå trenar deltakarane på å utvikle symjeteknikk i alle dei fire ulike symjeartane Crawl, Rygg, Bryst og Butterfly.

Vi har valgt å legge nivåa etter sel i treningsgruppa (rekrutt). Ein melder då barnet inn på rekrutttraining når det har greidd selnivået.

## Sel

Fokus på symjeartene crawl og rygg. Disse symjeartene har deltakarne lært grovkoordinert på den grunnleggjande symjeopplæringa. På dette nivået tek vi det eit steg vidare, og arbeidar med øvelsar som gjer at deltakarne skal kunne symje crawl og rygg finkoordinert.



# Volda symjeklubb

## Sjøløve

Fokus på å lære bevegelsane i bryst og butterfly (delfinbevegelsen). Deltakarne har lite erfaring med dette frå den grunnleggande symjeopplæringa, det er viktig å arbeide med det grunnleggande på dette nivået.

## Delfin

Fokus på å lære teknikk i bryst og butterfly. Frå Sjøløve-nivået har deltakarne fått erfaring med delfinbevegelsen, som kjenneteiknar både bryst og butterfly. På dette nivået skal deltakarane få meir kjennskap med symjeteikkane i bryst og butterfly slik at de meistrar disse grovkoordinert.

## Hai

Fokus på medleivsvømming. Dette oppsummerar ferdigheitane og teknikkane ein har lært på dei føregåande nivåa. Medleivsvømming set saman dei fire symjeartane i rekkefølga butterfly, rygg, bryst og crawl. På dette nivået skal deltakarane videreutvikle undervannssymjing, startane og vendingane.



## Dette blir kjekt!

Vi håpar alle deltakarane får ei lærerik, utviklande og morosam oppleving med symjing. Målet vårt er at alle skal kjenne meistring, tryggleik og glede i vatnet, samstundes som dei utviklar ferdigheiter som varer livet ut.

Følg oss på Facebook: [Volda Symjeklubb](#) eller besøk heimesida [www.voldasymjeklubb.no](http://www.voldasymjeklubb.no) for meir informasjon.

Dersom du har spørsmål eller ønskjer meir informasjon, er du alltid velkomen til å kontakte oss på e-post: [daglegleiar@vti-symjing.no](mailto:daglegleiar@vti-symjing.no)

Vi ser fram til å hjelpe barnet ditt på vegen til symjedugleik.