



Lysekils simsällskap är klubben som bedriver en bred simverksamhet för alla åldrar i Lysekils kommun med omnejd.

Vi har simundervisning från 4 års ålder i vår simskola som följer Svenska simförbundets (SSF) Simlinjen. Vi strävar efter att ge varje individ möjlighet att utvecklas i sin egen takt och känna trygghet i sin kontakt med vattnet.

Efter simskolan finns det en naturlig övergång till simträning där ytterligare simkunnande, teknik och kondition är några av ingredienserna. I våra teknikgrupper utvecklas också ett ökat självförtroende, kamratskap och en social fostran.

Vi bedriver en bred tävlingsverksamhet för våra medlemmar där vi deltar på ett 20-tal tävlingar årligen. Våra egna tävlingar i klubbens regi är mycket populära.

För de som inte är intresserade av att tävla finns det grupper där vi bedriver simträning som motionsform. Delfingrupp är för de yngre och i vår Mastersgrupp bedrivs träning för äldre simmare från övre tonåren och uppåt. Här finns ingen övre åldersgräns.

Välkommen till oss



Klubben med "flyt"

Lite historia

Lysekils simsällskap har lång erfarenhet och har varit en god simfrämjare sedan 1925

Lysekils Simsällskap är en förening som kan tillbakablicka på en långvarig tillvaro i simfrämjandets ädla tjänst. Klubben grundades under "det glada 20-talet" eller närmare bestämt den 22 juli 1925 av två simentusiaster - den dåvarande kontraktsprosten Fritz Lüscher och rektor Sigfrid Sandström, som på gamla Mellanskolans trappa fattade beslutet om att starta Lysekils Simsällskap.

Klubben hade 1926 25 medlemmar. Idag är vi drygt 300 medlemmar.

Lysekils simsällskap har under åren skördat många rekord och fostrat många framstående simmare.

Klubben växer

Intresset för simning i vår kommun växer. Vi har idag över 150 barn i simskolan. Flera av dem väljer att fortsätta med simning som idrott.

I våra olika träningsgrupper är det idag 70 aktiva simmare allt ifrån de som kommer från simskolan och upp till våra största 15-16 åringar. Det finns även en grupp med

Masterssimmare som tränar 2 gånger i veckan.

I samarbete med kommunens invandrarsamordnare bedriver vi vuxensim för invandrare.

Lägerverksamhet

Vi ordnar flera läger under varje termin. Både på hemmaplan och på annan ort.

Målsättningen är att alla i träningsgrupperna skall kunna vara med på någon lägerverksamhet. Lägren skall vara "plånboksvänliga". På lägren är det alltid någon vuxen med.

Tävlingar

Det finns många mysiga tävlingar att starta med t.ex. Bamseskuttet i Uddevalla och Sjöroöarsimmet i Göteborg.

I klubben ordnar vi med hemmatävlingar som t.ex. Utmanarsim där man tävlar mot sig själv.

När man blir lite större blir det ännu fler roliga tävlingar att delta i. Här kan nämnas

Älgadoppet i Vänersborg och Magplasket som vi har här i Lysekil.

Efter detta väntar tävlingar som UGP, SUM-SIM och Vår& Höstsimiaden.

Lite framtidstankar som vi strävar emot

För att ytterligare stimulera och utveckla våra simmare vill vi skapa läger där vi bjuder in tränare och simmare från andra klubbar för att kunna utbyta erfarenheter och kunskap.

Vi vill ta hit tränare med lång erfarenhet som kan ge teknisk support till våra tränare och simmare.

Att skapa en hög kunskapsnivå i klubben där vi har egna utbildare som tar hand om våra egna simlärare och tränare.

Har ni funderingar, undrar något eller kanske vill veta mer om föreningen så tveka inte att ta kontakt med oss.

Ordförande

Kenneth Fors

0703410219

kenfo@telia.com

Träningsansvarig

Linn Delin

0735819975

linn@delian.se

Simskoleansvarig

Åsa Larsson

0705456320

simskolan@lysekilssimsallskap.se

Information om grupperna och målen med vår verksamhet

Baddare Första steget till siminläring.

Krav: Inga förkunskaper krävs

Mål: Ta Baddaren

I Baddaren är målet för barnet att genom lek och olika övningar nå en god vattenvana och känna trygghet och glädje i vattnet. En god vattenvana har barnet uppnått om det klarar av moment som bubbla, doppa, hoppa, glida och flyta. **Simmärken:** Baddaren Blå.

Sköldpaddan

Krav: Baddaren blå

Mål: Baddaren gul och sköldpaddan

I sköldpaddan är målet för barnet att vidareutveckla sin vattenvana och trygghet genom övningar och lek på grunt vatten men även i djupare vatten där barnet inte bottnar. Vi övar på grundläggande moment som rotation från mage till rygg och vice versa och fortsätter med ry/fr-br-övningar. **Märke:** Baddaren Gul och Sköldpaddan.

Pingvin Nybörjare

Krav: Baddaren Gul och sköldpaddan

Mål: Pingvinen Silver

I det tredje steget i vår siminläring fokuserar vi på att börja lära in tre simsätt parallellt, två i magläge och ett i ryggläge. Vilket simsätt barnet lär sig som första simsätt spelar ingen roll, det viktiga är att det passar barnets utvecklingsnivå. Vi fortsätter även att gå igenom moment som att hoppa, doppa, flyta och glida. **Simmärken:** Pingvinen silver

Pingvin Fortsättning

Krav: Barnet ska ha tagit Pingvinen silver och kunna grunderna i simsätten ryggsim, bröstsim och crawl

Mål: Pingvin Guld

I detta fjärde steg av Simlinjen är första delmålet att klara av att simma 10 meter på grunt vatten. Slutmålet är att barnet skall klara av att simma 10 meter i ryggläge och 10 meter i magläge på djupt vatten. Vi fortsätter även med att öva på moment som flyta, glida och hoppa. **Simmärken:** Pingvinen Guld

Fisken Nybörjare och fortsättning

Krav: Pingvinen Guld

Mål: Järnmärket

I det femte och sista simskolesteget i vår simutbildning är första delmålet att klara av att simma 25 meter på djupt vatten. Men fram till det är det en del träning och olika övningar som hjälper utvecklingen. Slutmålet är att klara av Järnmärket, vilket innehåller både bröstsim och ryggsim och moment som flyta och dyka. **Simmärken:** Silverfisken, Guldfisken och Järnmärket

Hajen Nybörjare

Krav: Järnmärket

Mål: Hajen Silver

Hajen är vårt första steg bland teknikgrupperna. I den första delen är träningen mer inriktad mot bättre simkunnighet, och för att uppnå detta får barnen mycket tekniktips och i och med detta en större förståelse för simning som idrott. Vi går även igenom både livräddning och klädsim. **Simmärken:** Hajen Brons och Hajen Silver

Hajen Fortsättning

Krav: Hajen Silver

Mål: Guldhajen

I vårt andra steg av Hajen fortsätter vi att lära in olika simsättsövningar. Vi går även igenom dyk ifrån startpallen och vändningsträning. Slutmålet är att ta Hajen Guld, och bli simkunnig utifrån den nordiska definitionen som lyder: "Kunna falla i vattnet, få huvudet under och efter att åter ha tagit sig till ytan simma 200 meter på djupt vatten varav 50 meter på rygg."

Simmärken: Bronsmärket och Hajen Guld

Crawl nybörjare

Krav: Att man har klarat Guldhajen

Mål: Att ha en bra grundteknik i de fyra simsätten samt att kunna göra starter och vändningar

I vår första del utav crawlskolan fokuserar vi mycket på övningar och repetitioner för att bättra på tekniken i de fyra simsätten. Vi tränar även en del på starter och vändningar. Crawl 1-5 tränar 1 gång/veckan.

Crawl fortsättning

Mål: Kunna simma 100m regelrätt medley (25m utav varje simsätt) samt att kunna göra starter och vändningar.

I vår andra del utav crawlskolan börjar barnen träna 2 gånger i veckan och utvecklar sin träning, med fokus kring de fyra simsätten. De övar även starter och vändningar mer än tidigare. Vi har också en hel del tävlingsförberedande träning.

Simmärken: Silvermärket och Kandidaten

Delfin

Krav: Att känna glädje i sin simträning och att vilja träna. Också att kunna simma crawl, ryggsim och bröstsim

Mål: Att kunna simma de fyra simsätten

I Delfingruppen fokuserar vi mycket på repetitioner och att förbättra barnets simteknik inom de fyra simsätten ytterligare. I denna grupp tävlar inte barnen, och i och med detta har vi inga tävlingsförberedande moment utan riktar in lektionerna på träning.

Lysekils sim kurser HT-2011

Simskola

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	17-17:40 17:45-18:25 18:30-19:10 Hajen nyb 1 17-18 Hajen forts 1 17-18 Crawl nyb 1 18-19 Crawl forts 18-19					15-15:40 15:45-16:25 16:30-17:10 17:15-17:55 Crawl forts 15-16 Crawl nyb 2 15-16 Hajen nyb 2 16-17 Hajen forts 2 16-17
Teknik						
Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
17.30-19.30 U-gruppen	17.30-19.30 Medley Å 18.30-21 U-gruppen	16-18 Masters	16-18 U-gruppen 18-19.30 Medley Å 18-19.30 Medley Y		9-11 Masters 9-10.30 Medley Y	16-17.30 Medley Å Delfinen 17-18 15-17 U-gruppen

U-gruppen= FD tävlingsgruppen

Delfin= FD träningsgruppen

Medley äldre= FD u-gruppen

Våra **medleygrupper yngre och äldre** är rekryteringsgrupper för talangfulla simmare från teknikskolan. Grupperna tränar 2 respektive 3 ggr i veckan och tävlar mest på tävlingar i närområdet samt provar på att åka på läger.

U-gruppen är en grupp med fokus på talangfulla simmare och yngre sum-sim simmare i åldern 12-16 år. Gruppen tränar 4 ggr i veckan. Här simmar dem som engagerar sig i sin simning både genom att vara med på tävlingar, tränar kontinuerligt och uppvisar god attityd gentemot andra simmare och tränare.



Bäste simförälder i Lysekils SS

Simskolan och Teknikskolan är snart slut för den här gången och nu är det dags att anmäla till nästa termin. Precis som tidigare ger vi er gamla medlemmar möjligheten att boka plats till höstens kurser innan vi går ut och ger nya medlemmar möjlighet att börja.

Fyll i den bifogade blanketten och lämna den till er simlärare snarast, dock senast den 3/5, eller skicka den till Lysekils simsällskap, Box 199, 453 24 Lysekil.

<u>Terminsavgifter</u>	<u>Nytt namn fr.o.m. ht 2011</u>	
(Tävlingsgruppen)	U-gruppen	700 kr
(Utvecklingsgruppen)	Medley äldre	600 kr
(Träningsgruppen)	Delfin	400 kr
(Medleygruppen)	Medley yngre	500 kr
(Crawlgrupp 2/3)	Crawl nyb, forts.	500 kr
(Crawlgrupp 1)	Hajen nyb, forts.	400 kr
Mastersgruppen		500 kr
Gäst simmare		200 kr
Simskola		400 kr

Medlemsavgiften är 100 kronor/år och för simskolan 50 kronor/termin.

Ni som bokar en plats får kallelse och information om betalning via utskick av instruktören vid vårens avslutning eller via post.

Här nedan får ni en rekommendation angående vilken grupp som Lysekils sims instruktörer anser att ditt barn bör fortsätta i nästa termin. Instruktören har tagit hänsyn till vilken mognad barnet har i vattnet samt vilka märken barnet har tagit. Höstterminen börjar igen i september, se kallelsen som skickas ut via brev. Har ni syskon som vill vara med tag kontakt med Linn Delin via mail: linn@delin.se

..... klipp ut och lämna till instruktören eller skicka till Lysekils SS.....

Ditt barn _____

Personnummer _____

Adress _____

Telefon hem/mobil _____

E-mail _____

Rekommenderas att fortsätta i _____

Val 1: Dag..... Tid.....

Val 2: Dag..... Tid.....