

# NIKK

# 2012:1

## hälsar välkommen till en ny termin



### Kursinformation för Simskolegrupperna:

(OBS! Nya namn på grupperna. De gamla namnen står inom parentes)

- **Baddaren 1** (Plask och Lek)
- **Baddaren 2** (Simskola 1)
- **Pingvinen 1** (Simskola 2)
- **Pingvinen 2** (Bröstsimskola)
- **Hajen 1** (Crawlskola 1)
- **Hajen 2:1**  
(Ny grupp. Crawlskola 2)
- **Hajen 2:2** (Crawlskola 2)
- **Medley-Teknikskola**  
(Medleyskola)
- **Medley-Teknikskola Forts.**  
(Medleyskola Forts.)
- **Teknikskolor**  
/simskolor, lördagar
- **Valen**
- **Guldfiskarna**

**Norrköpings Kapsimningsklubb**



# Information.

Norrköpings Kappsimningsklubb hälsar alla hjärtligt välkomna till en ny termin 2012:1. Ni får i detta häfte information om NKK:s kursverksamhet. Vi informerar om kurserna, viktiga datum och ni kan även se till vem ni ska vända er om ni har frågor andra synpunkter som ni vill ta upp.

## Instruktörer och storlek på grupperna

Varje simskolegrupp har 2, vid vissa tillfällen 3 instruktörer. Vi har som mål att alltid försöka ersätta med vikarie vid sjukdom. Gruppstorlekarna varierar från 10-13 elever. I vissa medleygrupper samt under helgerna kan det vara ända upp till 15-20 elever i varje grupp, då har man hela undervisningsbassängen till förfogande. Det är viktigt att barnen känner sig trygga och lär sig rätt från början. Det är därför vi håller till i undervisningsbassängen. Där bottnar barnen och instruktörerna kan vara med i vattnet för att instruera och hjälpa till på ett bättre sätt.

## Utrustning

En viktig sak är att barnen har rätt utrustning (badbyxa/baddräkt). Vid deltagande i Hajen 1 (Crawlskola 1) och uppåt så rekommenderar vi även att använda simglasögon. Ni som har långt hår bör även använda badmössa, då håret annars tynger ner samt är i vägen. Glasögon och badmössa finns att köpa i Föräldraföreningens kiosk samt i cafeteria.

## Innan träning

Duscha innan träning. Samling med avprickning och uppvärmning inför varje lektion sker inne vid undervisningsbassängen.

## Vilka följer med in

En förälder till barn i Plask & Lek och upp till Medleygrupperna får följa med in och hjälpa till med omklädning. Under lektionstid ombeds föräldrar att, om möjligt och barnet tillåter, ej närvara vid bassängkant, då detta stör barnens uppmärksamhet och koncentration. Gör gärna ett besök i vår cafeteria, ta en kopp kaffe och köp en tidning och bara koppla av. Ska förälder simma under tiden som lektion pågår måste entré lösas. För medföljande syskon, som ska bada, måste entréavgift erläggas. Barn under 3 år som ska bada går endast in gratis om vuxen betalar entré

## Passerkort

Detta kort måste alltid användas i de spärrar som finns vid kassan. Glömmer man kortet går det inte att göra tillfälliga kort. Tyvärr måste då normal entréavgift erläggas i kassan. Vid förlust av kortet kostar det 100 kr att få ett nytt. Kortet skall lämnas tillbaka vid avslutningslektionen då det kan återanvändas.

## När kan ni gå in

Passerkortet börjar fungera 30 minuter före kursstart eller simträning. **Bad och lek är ej tillåtet före eller efter lektion eller träning.** Efter lektionen/träningen fungerar passerkortet i 30 minuter för

utpassering. Kortet kan endast användas en gång per tillfälle (för en vuxen och ett barn) för in- och utpassering, därefter spärras det.

## Omklädningskåp

Vid omklädning så får man ta med eget hänglås eller köpa ett i kassan för en billig penning.

## Läktare

Som Ni alla sett finns det en fin läktare vid "25:an". För alla föräldrar vars barn tränar i den bassängen kommer läktaren att vara öppen. Vi ber Er att inte sitta nere i simhallen.

## Simavslutning

På avslutningen visas det upp vad barnen lärt sig under terminen. Samtliga barn erhåller ett diplom och saft med bulle.

## Simmärken

Kan tas i alla kurser. Dessa kan sedan köpas i Restaurang Sjöjungfrun. Gå gärna in på hemsidan ([www.nkk.se](http://www.nkk.se)) och titta på alla märken som finns att ta.

## Motionssim i 25:an

Motionssim är inte möjligt på måndagar mellan 16.00 – 18.00 då NKK bedriver simträning i hela bassängen. Det gäller även för söndag morgon 08.30 – 10.45 och söndag eftermiddag från 16.30

## Frågor

Ta för vana att vid varje lektionstillfälle gå in och titta på anslagstavlan som finns uppsatt inne vid undervisningsbassängen. På dessa sätts all information upp. Är det någon lapp som Ni inte fått eller

inte känner igen så be Er instruktör att få en. Om det finns ytterligare frågor eller funderingar går det bra att ställa dessa direkt till kursinstruktörerna eller ringa till NKK:s kansli på telefon 011-10 22 40 under telefontid på vardagar.



## Anmälan.

Anmälan till kursverksamheten är bindande. Vid eventuellt återbud inom 4 veckor (senast den 6/2 2012) från kursstart, återbetalas kursavgiften med ett avdrag av 250 kr. Efter detta datum (6 februari 2012) kommer ingen återbetalning att göras. Återbud ska ovillkorligen meddelas till NKK:s kansli på 011-10 22 40

**Sista betalningsdag för kursavgiften för termin 2012:1 är den 27 december 2011.** (Om kursavgift ej är reglerad och återbud lämnats, debiteras 250 kr, vid återbud efter 6 februari debiteras hela kursavgiften).

Ej betald kursavgift överlämnas till inkasso.

## Återanmälan till termin 2012-2

Lapp med information om när och hur återanmälan till termin 2012:2 ombesörjs kommer i vecka 14-15.

# NKK:s Simskolegrupper.

Här är alla våra olika simskolekurser. Ni kan se hur kurserna är uppbyggda, och de olika kursernas förkunskaper och mål.

## **Baddaren 1 (Plask & Lek):**

**Förkunskaper:** Våga bada i undervisningsbassängen utan vårdnadshavare/vuxen. Minst 4 år.

**Mål:** Baddaren blå. Ge barnet vattenvana och förberedelser att delta i simskola. Våga flyta på mage och på rygg med hjälpmedel. Övningar med crawlbenspark ingår i kursen.

**Märken att ta:** Baddaren blå, eventuellt Baddaren gul.

**Genomförande:** 15 lektioner á 30 minuter i undervisningsbassängen.

## **Baddaren 2 (Simskola 1):**

**Förkunskaper:** Baddaren blå. Barnet är vattenvant, d.v.s. vågar doppa huvudet och kan flyta på mage och rygg med hjälpmedel. Testat crawlbenspark.

**Mål:** Kunna kombinera armar och ben på crawl med huvudet ner i vattnet. Kunna flyta på mage (huvudet ner i vattnet) och på rygg utan hjälpmedel. Kunna bröstsimsbentag.

**Märken att ta:** Sköldpaddan, Baddaren Gul, Livbojen blå (klädsimsmärke). Baddaren blå, för de som ej gått plask och lek.

**Genomförande:** 15 lektioner á 40 minuter i undervisningsbassängen.

## **Pingvinen 1 (Simskola 2)**

**Förkunskaper:** Kunna kombinera armar och ben på crawl med huvudet ner i vattnet. Kunna flyta på mage (huvudet ner i vattnet) och rygg utan hjälp-

medel. Testat bröstsimsbentag.

**Mål:** 10 m crawl, kunna kombinera armtag och bentag på bröstsim med huvudet ovanför vattnet, testat livräddningsryggsim och tävlingsryggsim.

**Märken att ta:** Silvergrodan, Guldgrodan, Silverpingvinen, Livbojen röd (klädsimsmärke).

**Genomförande:** 15 lektioner á 40 minuter i undervisningsbassängen.

## **Pingvinen 2 (Bröstsimskola)**

**Förkunskaper:** 10 m crawl, kunna kombinera armtag och bentag på bröstsim med huvudet ovanför vattnet, testat livräddningsryggsim och tävlingsryggsim.

**Mål:** 10 m bröstsim utan hjälpmedel med huvudet ovanför vattnet, 10 m crawl med andning åt sidan, 10 m tävlingsryggsim.

**Märken att ta:** Guldpingvinen, Silverfisken, Guldfisken, Livbojen röd (klädsimsmärke)

**Genomförande:** 15 lektioner á 40 minuter i undervisningsbassängen.

## **Hajen 1 (Crawlskola 1)**

**Förkunskaper:** 10 m bröstsim utan hjälpmedel med huvudet ovanför vattnet, 10 m crawl med andning åt sidan, 10 m tävlingsryggsim.

**Mål:** 50 m bröstsim, 25 m tävlingsryggsim, 25 m crawl med andning åt sidan, tretaktsandning i lilla bassängen, 10 m livräddningsryggsim, 200 m valfritt



simsätt, dyka, streamlinefrånskjut rygg och mage, völvändning crawl och rygg. Deltagit i Tvärsim och Examensim.

**Märken att ta:** Järnmärket, Livbojen grön (klädsimsmärke)

**Genomförande:** 15 lektioner á 40 minuter i undervisningsbassängen.

## **Hajen 2:1 (en lektion i veckan i 25:an på vardag) Hajen 2:2 (två lektioner i veckan, en vardag och söndag) (Crawlskola 2)**

**Förkunskaper:** 50 m bröstsim, 25 m tävlingsryggsim, 25 m crawl med tretaktsandning, 10 m livräddningsryggsim, 200 m valfritt simsätt, dyka, streamlinefrånskjut rygg och mage. Deltagit i Tvärsim och Examensim.

**Mål i 25:an:** 200 m bröstsim, 50 m crawl med völvändning, 50 m tävlingsryggsim, crawlvändning, testat ryggsimsvändning och bröstsimsvändning, 25 m livräddningsryggsim, finslipa dyk. Deltagit i Tvärsim och Examensim.

**Mål i undervisningsbassängen: (gäller endast Hajen 2:2)** 2 längder bröstsim med vändning inkl undervattensdraget. 2 längder fjärilskick

**Märken att ta:** Hajen Brons, Hajen Silver, Bronsmärket, Simborgarmärket, Hajen Guld.

**Genomförande:** 15 lektioner á 40 minuter i undervisningsbassängen (gäller endast Hajen 2:2), 15 lektioner á 45 minuter i 25:an inkl. Tvärsim och Examensim.

## **Medley-tekniskola (Medleyskola)**

**Förkunskaper:** 200 m bröstsim, 50 m crawl med völvändning, 50 m tävlingsryggsim, crawlvändning, testat ryggsimsvändning, 25 m livräddningsryggsim. Finslipat dyk. Deltagit i Tvärsim och Examensim.

**Mål:** Fjärilskickar 15 m med/utan platta, 100 m bröstsim med vändning och streamlinefrånskjut med undervattensdraget vid start och ev. efter första vändningen, ryggsimsvändning. Deltagit i Examensim och ÖKM.

**Genomförande:** 15 lektioner á 60 minuter i undervisningsbassängen, 15 lektioner á 55 minuter i 25:an.

*Fler kurser på nästa sida.....*

## forts. NKK:s Simskolegrupper.

### Medley-tekniskola Forts. (Medleyskola Forts.)

**Förkunskaper:** Fjärilskickar 15 m med/utan platta, 100 m bröstsim med vändning och streamlinefrånskjut med undervattensdraget vid start och ev. efter första vändningen. Deltagit i Examensim och ÖKM.

**Mål:** 50 m medley (byte 12,5 m), 75 m medley (exkl. fjärl), 50 m tävlingsrygg-sim med start och völvändning. Deltagit i Examensim och ÖKM.

**Genomförande:** 15 lektioner á 60 minuter i undervisningsbassängen, 15 lektioner á 55 minuter i 25:an.

### Teknikskolor - Simskolor, lördagar: OBS! 6 års-gräns

**Förkunskaper:** Kl. 08.30: 10 m bröstsim utan hjälpmedel. Kl. 09.20: 25 m bröstsim utan hjälpmedel. Kl. 10.10: 50 m bröstsim på djupt vatten och 25 m ryggsim på djupt vatten. Kl. 11.00: simskola, nyb.

**Mål:** Kl. 08.30: 25 m bröstsim på djupt vatten och 10 m ryggsim på djupt vatten.

Kl. 09.20: 50 m bröstsim på djupt vatten och 25 m ryggsim på djupt vatten. Kl. 10.10: Kunna ta Vattenprovet, samt 150 m bröstsim och 50 m ryggsim.

**Genomförande:** 15 lektioner á 40 minuter i underv. bassäng

### Valen Yngre & Äldre:

**Förkunskaper:** Deltagit på Medley-skolor under ett antal terminer så man behärskar de olika simsätten.

**Kursens mål:** Att utveckla det tekniska kunnandet samt förbättra konditionen

**Genomförande** 2 ggr/veckan, vardags-tid 60 min och söndagstid 60 min.

### Guldfiskarna:

**Förkunskaper:** Man blir uttagen

**Kursens mål:** Att utveckla det tekniska kunnandet samt förbättra konditionen.

Förbereda simmaren på att ta klivet upp i tävlingsverksamheten.

**Lektionstid:** 3 ggr/veckan á 60 min varav en gång i undervisningsbassängen

## Klädsim.

Baddaren 1 och 2 samt Pingvinen 1 i undervisnings bassängen under **v. 13.**

Pingvinen 2, Hajen 1 och Hajen 2:1 25:an under **v. 13.**

Hajen 2:2 och Medley-Teknikskola i 25:an söndagen den **1 april.**

Ni som går lördagar meddelas datum av instruktören.

## Babysim.

För anmälan eller frågor kontakta **Maggan Windisch 011-16 63 68** på kvällstid

Babysim håller till på Rehab (G:a Lasarettet) och i Navestad.

Babysim från ca 2 månader, Miniplask och Minisim

## Viktiga datum.

### Termin 2012:1

Dag	Kursstart	Avslutning	Inställda datum
Måndag	9/1	30/4	20/2 – 9/4
Tisdag	10/1	8/5	21/2 – 10/4 – 1/5
Onsdag	11/1	2/5	22/2 – 11/4
Torsdag	12/1	3/5	23/2 – 12/4
Fredag	13/1	11/5	24/2 – 6/4 – 13/4
Lördag	14/1	5/5	18/2 – 7/4
Söndag	15/1	6/5	19/2 – 8/4

Söndagen den 12/2 är Medley-Teknikgrupperna 14.00-15.55 inställda p.g.a. simtävling.

### Tävlingar 2012:1

När	Var	Ålder	Vilka grupper
18 mars	ÖKM i Linköping	-01 o yngre	Medley-Teknikskola Medley-Teknikskola Forts Guldfiskarna
25 mars	Tvärsim på Centralbadet	Alla	Hajen 1 & 2 Medley-Teknikskola Medley-Teknikskola Forts Teknikskolorna på lörd.
22 april	Examensim på Centralbadet	Alla	Hajen 1 & 2 Medley-Teknikskola Medley-Teknikskola Forts Valen Y & Ä, Guldfiskarna

Anmälningslappar kommer att lämnas ut ca 2-3 veckor innan tävlingen

Samtliga Crawl 2- och Medleygrupperns träningar är inställda 25/3 och 22/4

# Kontakt.

## Vårt kansli har följande telefontider:

**Månd – Torsd:** 09.00-12.00 och 13.00-15.00.

**Telefon:** 011-10 22 40, fax 011-18 41 22.

**Adress:** Albrektsvägen 19, 603 50 NORRKÖPING.

**BG:** 211-8826

**E-mail:** kansli@nkk.se

**www.nkk.se**

Norrköpings  
Kappsimmingsklubb



## NKK:s personal på kansliet:

PA Blomqvist Klubbdirektör.

Håkan Hertzman Tävlingsansvarig, elittränare.

Mats Sjöstrand Ungdomselittränare.  
Kursverksamheten: Baddaren 1 4 år t.o.m. Valen, ca 12 år

Olga Kosovskaya Ungdomstränare

Anne Björkens Kanslist, Babysim, Miniplask (0-4 år), vuxenverksamheten.

Ann-Sofi Häll Kanslist, Babysim, Miniplask (0-4 år), vuxenverksamheten.

Annika Forslund Ekonomi

*Simning med fart  
NKK såklart!!!*

**Sponsorer till Norrköpings Kappsimmingsklubb:**

---



→ [www.norrkopingvatten.se](http://www.norrkopingvatten.se)

