

Kontakt.

NKK:s personal på kansliet:

Åsa Gårdman	Klubbmanager.
Håkan Hertzman	Tävlingsansvarig, Chefstränare, Elittränare.
Mats Sjöstrand	Ungdomselittränare, Kursverksamheten (administrativt), Tävlingsarrangemang.
Olga Kosovskaya	Breddansvarig, Ansvarig kursverksamheten från Hajen 2 t.o.m. E-Gruppen i tävlingsverksamheten.
Johanna Bertell	Ansvarig kursverksamheten från Baddaren 1 t.o.m. Hajen 1. Ansvarig sommarsimskolan.
Maria Winberger	Kanslist, Kursverksamhet och tävlingar (administrativt)
Annica Forslund	Kontorschef och ekonomiansvarig

Kontakt:

Telefon: 011-10 22 40
Må- To: 09.00-12.00 samt 13.00-15.00
E-mail: kansli@nkk.se
www.nkk.se



Norrköpings
Kappsimmingsklubb

Simning med fart NKK såklart!

Sponsorer till Norrköpings Kappsimmingsklubb:

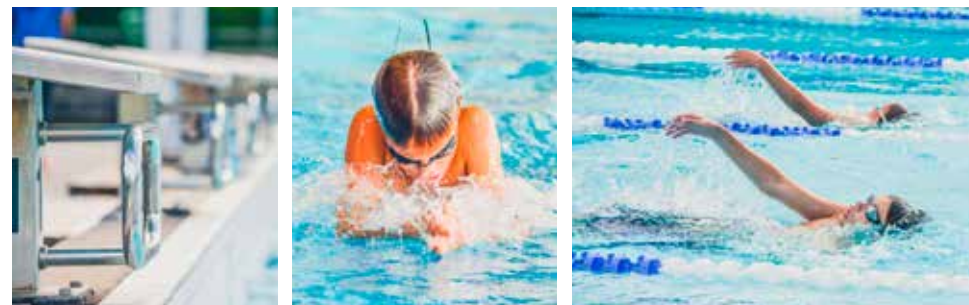


Fotograf: Crelle

NKK

2017:2

hälsar välkommen till en ny termin



Kursinformation för Simskolegrupperna:

- Baddaren 1
- Baddaren 2
- Pingvinen 1
- Pingvinen 2
- Hajen 1
- Hajen 2
- MedleyTeknik
- MedleyTeknik forts.
- Simskola, nybörjare 9 år & äldre
- Simskola, fortsättning 9 år & äldre
- Valen Yngre
- Valen Äldre
- Guldfiskarna
- Märkestagning, lördagar



Norrköpings Kappsimmingsklubb

Information.

Norrköpings Kappsimningsklubb hälsar alla hjärtligt välkomna till en ny termin 2017:2. 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 OBS! Ej badshorts). Vid deltagande i verksamheten 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 kafeterian.

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 Baddaren 1 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

Man får ett passerkort per familj och detta kort måste alltid användas i de spärrar som finns vid kassan. **"UTAN PASSERKORT KOMMER MAN INTE ATT SLÄPPAS IN. PASSERKORT MÅSTE VARA MED"** 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 ska 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.

Omklädningsskåp

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.

Terminsstart & avslutning

På avslutningen visas det upp vad barnen lärt sig under terminen. Samtliga barn erhåller ett diplom och saft med bulle. Start och avslutning av terminen sker alltid på en vardag. Går man t.ex. Hajen 2 på tisdagar och söndagar är terminsstart 10 januari och avslutning 2 maj.

Frågor

Ta för vana att vid varje lektionstillfälle gå in och titta på anslagstavlan som finns uppsatt inne vid undervisningsbassängen. På anslagstavlan 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.

När du bokar en kurs hos oss skickas alltid en bekräftelse samt faktura via e-post till dig. Väljer du att betala med postfaktura mot en fakturaavgift på 30 kr skickar vi även en faktura med kursinformation hem till dig inom en vecka från anmälan. Om kursavgiften ej är betald i tid kommer påminnelsefaktura att skickas och då tillkommer en påminnelseavgift på 50 kr. Om betalning ej sker efter påminnelse kommer fakturan att gå till inkasso.

EV. AVBOKNING AV KURS:

- Vid online-bokning kan man själv avboka via medlemssida upp till 7 (sju) dagar efter anmälan. Alla avbokningar därefter eller önskemål om byte av grupp skall ske via e-post till kansli@nkk.se och är giltiga först när ni fått en bekräftelse på att vi mottagit mailet. Ett mail som ni sedan sparar för eget kvitto.
- Plats som bokats och avbokas via e-post senare än 7 (sju) dagar innan kursstart debiteras med 250 kr.
- Avhopp av kurs efter första erbjudna kurstillfället debiteras med 25% av kursavgift.
- Avhopp från kurs efter andra erbjudna kurstillfället debiteras med hel kursavgift.
- Vid avbokning pga sjukdom/skada där läkarintyg kan uppvisas återbetalas den del av kursavgiften som motsvarar resterande lektioner innan avslutning.

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

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

Mål: Ge barnet vattenvana, dvs att våga doppa huvudet och kunna flyta på mage och rygg med hjälpmedel. Barnet ska klara av att fungera i en grupp utan vårdnadshavare. Barnet kan crawlbenspark med hjälpmedel och har testat bröstsimsbentag med hjälpmedel. Hålla andan i 10 sek på land och 5 sek under vattnet.

Märken att ta: Baddaren Blå & Baddaren Grön

Genomförande: 15 lektioner á 30 minuter i undervisningsbassängen.

Baddaren 2

Förkunskaper: Barnet är vattenvant, dvs vågar doppa huvudet och kan flyta på mage och rygg med hjälpmedel. Barnet klarar av att fungera i en grupp utan vårdnadshavare. Barnet kan crawlbenspark med hjälpmedel och har testat bröstsimsbentag med hjälpmedel. Hålla andan i 10 sek på land och 5 sek under vattnet.

Mål: Kunna kombinera armar och ben på crawl med huvudet ner i vattnet 5 m. Kunna flyta utan hjälpmedel, på mage 10 sek med huvudet ner i vattnet och på rygg cirka 10 sek. Kunna 3 stycken bröstsimsbentag. Kunna kombinera 3 bröstsimsarntag och bentag med huvudet ner i vattnet. Hålla andan i 10 sek på

land och 10 sek under vattnet. Testat på livräddningsryggsim.

Märken att ta: Baddaren Grön, Baddaren Blå, Baddaren Gul, Sköldpaddan, Bläckfisken & Droppen.

Genomförande: 15 lektioner á 40 minuter i undervisningsbassängen.

Pingvinen 1

Förkunskaper: Kunna kombinera armar och ben på crawl med huvudet ner i vattnet 5 m. Kunna flyta utan hjälpmedel, på mage 10 sek med huvudet ner i vattnet och på rygg cirka 10 sek. Kunna 3 stycken bröstsimsbentag. Kunna kombinera 3 bröstsimsarntag och bentag med huvudet ner i vattnet. Hålla andan i 10 sek på land och 10 sek under vattnet. Testat på livräddningsryggsim

Mål: Kunna simma 10 m crawl. Kunna kombinera 5 stycken arntag och bentag bröstsim med huvudet ovanför vattnet. Kunna simma 5 m livräddningsryggsim. Testat tävlingsryggsim.

Märken att ta: Silvergrodan, Pingvinen Silver, Livbojen blå & Guldgrodan.

Genomförande: 15 lektioner á 40 minuter.

Pingvinen 2

Förkunskaper: Kunna simma 10 m crawl. Kunna kombinera 5 stycken arntag och bentag bröstsim med huvudet ovanför vattnet. Kunna simma 5 m livräddningsryggsim. Testat tävlingsryggsim.



**Återanmälan
Termin 2018:1**
Lapp med information
om när och hur du gör
vid återanmälan till
termin 2018:1 kommer
i vecka 13-14.

forts. Pingvinen 2

Mål: 10 m bröstsim utan hjälpmedel med huvudet ovanför vattnet. 12.5 m crawl i djupt vatten samt crawl med andning åt sidan på grunt vatten. 10 m tävlingsryggsim. 10 stycken fjärilskickar i masken på mage. 12,5 m livräddningsryggsim. 25 m valfritt simsätt på djupt vatten.

Märken att ta: Simsättsmärken, Pingvinen guld, Silverfisken, Guldfisken & Livbojen Röd.

Genomförande: 15 lektioner á 40 minuter i undervisningsbassängen.

Hajen 1

Förkunskaper: 10 m bröstsim utan hjälpmedel med huvudet ovanför vattnet. 12.5 m crawl i djupt vatten samt crawl med andning åt sidan på grunt vatten. 10 m tävlingsryggsim. 10 stycken fjärilskickar i masken på mage. 12,5 m livräddningsryggsim. 25 m valfritt simsätt på djupt vatten.

Mål: 10 m kickar gaffel på mage, 10 m kickar masken på rygg. 25 m bröstbröst-

sim, 25 m tävlingsryggsim, 25 m crawl med andning åt sidan, tretaktsandning i lilla bassängen, 25 m livräddningsryggsim, 100 meter valfritt simsätt, dyka, streamlinefrånskjut rygg och mage, crawlvoltvändning. Deltagit i Tvärsim och Examensim

Märken att ta: Simsättsmärken, Hajen Brons, Järnmärket & Livbojen Grön

Genomförande: 15 lektioner á 40 minuter i undervisningsbassängen.

Hajen 2

Förkunskaper: 10 m kickar gaffel på mage, 10 m kickar masken på rygg. 25 m bröstsim, 25 m tävlingsryggsim, 25 m crawl med andning åt sidan, tretaktsandning i lilla bassängen, 25 m livräddningsryggsim, 100 m valfritt simsätt, dyka, streamlinefrånskjut rygg och mage, crawlvoltvändning. Deltagit i Tvärsim och Examensim

Mål i 25:an: 25 m crawl med andning åt sidan, tretaktsandning i lilla bassängen, 25 m livräddningsryggsim, 100 m valfritt

**ss = sammansatt*

Forts. och fler kurser på nästa sida...

forts. NKK:s Simskolegrupper.

forts. Hajen 2

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

Mål i undervisningsbassängen:

2 längder bröstsim med vändning inkl undervattensdraget. 2 längder fjärilskick. Prova på fjärl ss.

Märken att ta : Hajen Silver, Hajen Guld, Bronsmärket, Simborgarmärket, Vattenprovet & Järnbojen.

Genomförande: 15 lektioner á 40 minuter i undervisningsbassängen. 15 lektioner á 55 minuter i 25:an inkl. ÖKM för uttagna, Tvärsim och Examensim.

MedleyTeknik

Förkunskaper i 25:a: 10 m fjärilskickar i streamline på mage, 10 m kickar gaffel på rygg. Prova på fjärl ss. 200 valfritt, 50 m bröstsim ss, 50 m crawl med voltvändning, 50 m tävlingsryggsim, crawl-vändning, testat ryggsimsvändning och bröstsimsvändning, 25 m livräddningsryggsim, finslipa dyk. Deltagit i Tvärsim och Examensim.

Förkunskaper i undervisnings-

bassängen: 2 längder bröstsim med vändning inkl. undervattensdraget. 2 längder fjärilskick i gaffeln på mage och i streamline på rygg. Prova simma fjärl ss.

Mål: 15 m fjärilskick på mage med/ utan platta, 10 m fjärilskick på rygg i streamline, 5-7st fjärl ss (2 kickar per 1 armtag), ryggsimsvändning. Deltagit i Examensim och ÖKM. 100 m crawl med alla voltvändningar, 100 m rygg med alla voltvändningar, 100 m bröst med undervattensdrag efter start och första vändning.

*ss = sammansatt

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

MedleyTeknik Forts.

Förkunskaper: 15 m fjärilskick på mage med/utan platta, 10 m fjärilskick på rygg i streamline, 5-7st fjärl ss (2 kickar per 1 armtag), ryggsimsvändning. Deltagit i Examensim och ÖKM. 100 m crawl med alla voltvändningar, 100 m rygg med alla voltvändningar, 100 m bröst med undervattensdrag efter start och första vändning.

Mål: : 50 m medley (byte 12,5 m), 75 m medley (exkl. fjärl), 100 m tävlingsryggsim med start och voltvändningar, 100 m crawlsim med start och voltvändningar, 100 m bröstsim med start och undervattensdrag efter start och efter varje vändning. 25 m fjärilskick på mage, med/ utan platta, 25 fjärilskick på rygg i str.line, 15 m fjärl sammansatt. Har simmat 200 m rygg, crawl och bröst i tränings-sammanhang. 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...

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.

**NKK FF:s
Badshop
är öppen torsdagar
mellan 17:00 - 19:00.
Här kan du köpa
simglasögon,
badmössa och
klubbkläder.**



forts. NKK:s Simskolegrupper.

Nybörjare, 9år & äldre:

Förkunskaper: Barnet är vattenvant, dvs vågar doppa huvudet och kan flyta på mage och rygg med hjälpmedel. Barnet kan crawl-benspark med hjälpmedel och har testat bröstsim-bentag med hjälpmedel. Hålla andan 10 sek på land och 5 sek under vattnet.

Mål: Kunna kombinera armar och ben i crawl med huvudet ner i vattnet 10 m. Kunna flyta utan hjälpmedel på mage och rygg på grunt och djupt vatten. Kunna simma 25 m bröstsim i 25:a med huvudet ovanför vattnet. Kunna simma 25 m livräddningsryggsim i 25:a. Testat tävlingsryggsim.

Märken att ta: Bläckfisken, Pingvinen Silver, Pingvinen Guld, Silverfisken, Guldfisken, Livbojen röd.

Genomförande: 15 lektioner á 40 minuter i undervisningsbassängen.

Fortsättning, 9 år & äldre:

Förkunskaper: Kunna kombinera armar och ben i crawl med huvudet ner i vattnet 10 m. Kunna flyta utan hjälpmedel på mage och rygg på grunt och djupt vatten. Kunna simma 25 m bröstsim i 25:a med huvudet ovanför vattnet. Kunna simma 25 m livräddningsryggsim i 25:a. Testat tävlingsryggsim.

Mål: 50 m crawl med tre- eller tvåtaktsandning. 50 meter tävlingsryggsim. 50 m tävlingsbröstsim. 200 m simning (Vattenprovet). Kunna göra kullerbyttor framåt i undervisningsbassäng.

Märken att ta: Simsättsmärken, Hajen brons, Hajen Silver, Hajen Guld, Simborgarmärket, Vattenprovet, Livbojen grön.

Genomförande: 15 lektioner á 40

minuter i undervisningsbassängen inkl. Tvärsim och Examenssim.

Valen Yngre (12-14 år):

Förkunskaper: 50 m medley (byte 12,5 m), 75 m medley (exkl. fjärl), 50 m tävlingsryggsim/tävlingscrawlsim med start och völvändning, 100 m bröstsim med vändningar och undervattensdrag, 25 m fjärlskick på mage, med/utan platta, 15 m fjärl ss.

Mål: 200 m crawl med tretaktsandning och völvändningar, 100 m tävlingsryggsim med vändningar på ryggsim, 200 m tävlingsbröstsim varav 100 m med rätt vändning och undervattensdrag, 25 m fjärlsim. Ett av kursens mål är att utveckla simsättens grundteknik med fokus på detaljerna. Lektioner som fokuserar på tekniken innehåller stor variation av teknikövningar som förbättrar balans, grepp, koordination och sammansatta simningen med vändningar upp till 200 m. Kursen innehåller även konditions- och tävlingsmoment: starter, tidtagning, lagkapper och deltagande i Examenssim.

Genomförande Två träningstillfällen i veckan, fredagar och söndagar. Sammanlagt - 30 träningstillfällen i 25:an Varje träningstillfälle är 75 minuter långt (uppvärmning 15 min i form av landträning och 60 min simning + stretching)

Valen Äldre (14-18 år):

Förkunskaper: 200 m crawl med tretaktsandning och völvändningar, 100 m tävlingsryggsim med vändningar på rygg, 200 m tävlingsbröstsim varav 100 m med rätt vändning och undervattensdrag, 25 m fjärlsim.

*ss = sammansatt

Mål:Kursens mål är att vidareutveckla tekniken i alla fyra simsätten. Utveckla fysiska egenskaper så som styrka, uthållighet, snabbhet och koordination. Etablera en vana och positiv känsla till idrotten. Kursen innehåller även konditionsträning och tävlingsmoment: starter, tidtagning, lagkapper och deltagande i Examenssim.

Genomförande: Två träningstillfällen i veckan, tisdagar och söndagar. Sammanlagt - 30 träningstillfällen i 25:an. Varje träningstillfälle är 75 minuter långt (uppvärmning 15 min i form av landträning och 60 min simning + stretching)

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 minuter varav en gång i undervisningsbassängen.

Simkola i Råsla

Kursstart 27 aug & avslutning 10 dec. Kurser som erbjuds är Hajen 2 och vuxencrawl. Tiderna ligger mellan kl 10:45-17:00.



Simmärken

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

Klädsim.

Klädsim v. 45 för ALLA grupper.

Babysim, kan ej bokas för tillfället.

På grund av renovering av bassäng kan babysim, som håller till på Rehab (G:a Lasarettet), tyvärr inte bokas. Vi återkommer med info om start så snart vi kan!

Stadium Sports Camp



Sommarens häftigaste läger med solsken, glittrande pooler och massor med kompisar. Ni vet väl att NKK är ansvarig för Simidrotten på Stadium Sports Camp?

Under tre veckor **v 27 (2-8/7)**, **v 28 (9-15/7)** samt **v 29 (16-22/7)** finns vi kring Himmelstalundsområdet för en oförglömlig sommarlovsvecka. Lägre är till för dig som är född 2006-2002.

Under veckan kommer du få träning av duktiga ledare som jobbar för att alla ska få en fantastisk vecka. Både nybörjare och tävlingssimmare är välkomna.

Träningen, som sker 2 ggr/dag, anpassas efter just din nivå vilket gör att du får träna med andra likasinnade och får lagom utmaning i din träning.



Anmälan görs på www.stadiumsportscamp.se

Välkommen till oss på fika, lunch eller något litet mellan målen.



Viktiga datum.

Start och avslutning av terminen sker alltid på en vardag.

Går man t.ex. Hajen 2 på tisdagar & söndagar är terminsstart 29/8 och avslutning 6/12

Termin 2017:2

Dag	Kursstart	Avslutning	Inställda datum
Lördag	26/8	10/12	4/11
Söndag	27/8	11/12	5/11
Måndag	28/8	5/12	
Tisdag	29/8	6/12	
Onsdag	30/8	7/12	
Torsdag	31/8	8/12	
Fredag	1/9	9/12	

Söndagen den **7 okt** är verksamheten för Medley Teknikgrupperna i 25:an inställda på eftermiddagen p.g.a. ÖKM simtävling. Hajen 2 grupperna på förmiddagen kör som vanligt.

Tävlingar 2017:2

När	Var	Ålder	Vilka grupper
7 okt	Arena Knattecup på Centralbadet	-06 o yngre	Medley-Teknikskola Medley-Teknikskola Forts. Guldfiskarna, Valen Y
29 okt	Tvärsim på Centralbadet	Alla	Hajen 1 & 2 Medley-Teknikskola Medley-Teknikskola Forts. Simskola + 9 år
26 nov	Examensim på Centralbadet	Alla	Hajen 1 & 2 Medley-Teknikskola Medley-Teknikskola Forts. Guldfiskarna, Valen Y & Å Simskola + 9 år

Samtliga Hajen 2 och Medleygrupperns träning är inställda **29 okt** och **26 nov** då det är tävling i stället.