

## **Hej!**

Välkomna till Folkhälsans simskola på stranden \_\_\_\_\_ strand (skriv datum här)

Eleven har plats i gruppen: (namn på gruppen och tid)

### **Viktiga saker inför simskolan:**

#### **Klädsel och utrustning**

Simskolan har både lek på land och simning så eleverna behöver lämpliga kläder för båda. Det är bra att ha med sig en stor handduk, kläder enligt väder och bra skor att springa i.

Om det är soligt är det viktigt att ha med sig en hatt som skydd mot solen och att sätta på sig solkräm före man kommer till simskolan.

Simlärarna hjälper vid behov med att sätta på mera solkräm.

Långt hår ska man ha i en snodd.

Man får gärna använda simglasögon i simskolan men inte en dykmask.

Om man vill kan man sätta på baddräkten före man kommer till simskolan men det finns omklädningsrum på stranden där vi byter om.

Det går bra att använda våtdräkt i simskolan.

Våtdräkten ska sitta åt ordentligt så den värmer som den skall.

För stora våtdräkter är inte bra.

Sätt baddräkt under våtdräkten.

Bra att komma ihåg är att man inte kan visa sina simkunskaper om man har våtdräkt på.

#### **Matsäck**

I simskolan har vi en matpaus tillsammans.

Ta med egen matsäck, tex smörgåsar, frukt och dricka.

Pga coronaviruset får man inte dela med sig av sin matsäck med någon annan elev.

#### **Ansvar**

Säkerheten är det viktigaste i strandsimskolan och vi följer vissa säkerhetsregler.

Simläraren/lekledaren tar över ansvaret för eleven då hen kommer till simskolan och anmäler sig hos simläraren.

Simläraren/lekledaren har ansvaret för eleverna tills simskolan är slut och barnet blir avhämtat av en vuxen.

Om eleven tar sig hem på egen hand, ska hen ha en skriftlig tillåtelse från föräldrar om detta.

Elever som blir kvar på stranden efter avslutad simskola är inte på simlärarens ansvar.

**OBS!** Man får inte gå bort från simskoleområdet på egen hand medan simskolan håller på.

Berätta för barnet på förhand att hen alltid skall följa simlärarens/lekledarens instruktioner.

#### **Väder**

Simskolan hålls i alla väder.

Om vattnet är kallare än 15 grader simmar vi inte den dagen.

Vi simmar inte heller om det finns giftiga alger i vattnet eller om det åskar.

Dessa dagar hålls simskolan som vanligt men vi leker på land, har torrsim och pratar om säkerhet vid vatten.

### **Föräldrar**

Föräldrar och andra familjemedlemmar får gärna stanna på simstranden medan simskolan håller på, men de får inte vistas på simskolans märkta område.

Berätta för barnet att den måste säga till någon av ledarna ifall hen vill gå till sin förälder medan simskolan håller på.

### **Säkerheten och coronavirus**

För att simskolan skall vara en trygg och rolig upplevelse följer vi dessa regler:

- Kom till simskolan endast helt friska
- Håll avstånd till andra. Inom den egna gruppen kommer vi inte hela tiden att kunna hålla säkerhetsavstånd.
- Eleverna skall inte röra vid varandra men simläraren kan röra vid eleverna ifall simundervisningen eller säkerheten kräver det.
- Vi undviker lekar där vi rör vid varandra.
- Tvätta händerna och använd handdesinfektion. Det finns handdesinfektion för eleverna.
- Nys/hosta i armvecket.
- Spotta eller spruta inte vatten.
- Ha med en egen vattenflaska med namn på.
- Låt inte någon annan dricka ur flaskan.

### **Undervisning**

Eleverna är indelade i grupper enligt nivån på simkunskaperna.

Vid behov kan simläraren flytta eleven till en grupp på rätt nivå.

Eleverna har möjlighet att få FSL:s simmärken under simskolan.

Om ni har en simbok från tidigare så ge den till simläraren första gången av simskolan.

Prata med simläraren ifall ni har några frågor om ert barns resultat i simskolan, eller om själva undervisningen.

Om eleven får simmärken betalas de med jämna pengar på avslutningen, simskolans sista dag.

Märkena kostar

### **Specialbehov**

Meddela simläraren på förhand ifall eleven har specialbehov eller något annat som behöver *tänkas* på i undervisningen.

Som simlärare fungerar \_\_\_\_\_ och som lekledare \_\_\_\_\_.

Ta gärna kontakt ifall ni har några frågor. Vi hoppas att ni trivs i simskolan!

Hälsningar,

Namn

Simombud

Folkhälsan i \_\_\_\_\_

Epost/telefon