

Att arrangera sommarsimskola utomhus i bassäng eller i öppet vatten

Bassäng utomhus

Boka bassängtider. Kolla om ni kan ha simskola innan/efter ordinarie öppettider för att minska antalet personer på plats. Det kan vara begränsat under vanliga öppettider. Vad är bassänghyran?

Kolla om deltagarna behöver gå genom omklädningsrum. Kan de duscha hemma före och efter, och byta om på kanten?

Var ska ledare och simmare/föräldrar gå in? Behövs passerkort?

Finns simskolematerial (sjunkleksaker, bollar etc.) på badet, eller ska det transporteras till utebadet?

Öppet vatten

Kolla så att det är OK att ni är där den tid ni tänkt. Vem ansvarar för badplatsen? Morgon är ofta en bra tid att ha simskola, då det är lugnare på de flesta badplatser.

Kolla om ni kan förvara material i något förråd eller så, eller om ni behöver transportera material varje dag.

Finns/behövs linor eller liknande för att avgränsa ett område för simskolan?

Finns brygga? Går det att hoppa/dyka?

Vad är det för underlag på marken? Gräs/sten/sand. Behövs det skor/badtofflor?

Generellt

Anmälningsförfarande. Ska de i föreningen ha förtur?



Svenska Simförbundet
Heliosgatan 3
120 30 Stockholm
svensksimidrott.se

Kan ni göra reklam med lappar på förskolor och skolor?

Avgift? Arvode till ledare?

Hur länge? Hur lång tid är rimligt att ledarna är i vattnet? Kan de turas om? Hur många grupper? Hur många ledare? Räkna med 1 ledare på 4 eller 5 barn, och ha gärna barnen i små grupper med 1 ledare per grupp för att möjliggöra säkerhet och trygghet.

Det är bra om det finns en extra ledare på land, för att ta hand om barn som fryser, ev. gör sig illa, eller för att prata med föräldrar. Se till att denna är väl insatt i rutiner och föreningen.

Var ska föräldrarna vara under simskolan för att undvika att för många samlas på samma ställe?

Utrustning till ledare

Behövs våtdräkter?

Badrockar?

Finns möjlighet till varm dusch/ombyte/skydd för regn?

Finns möjlighet att förvara och äta mat/fika?

Nycklar till förråd etc?

Säkerhetsutrustning

Livboj, Hansalina, Förbandslåda, någon filt, extra handdukar.

Information till simmare och föräldrar

Start och sluttid.



Svenska Simförbundet
Heliosgatan 3
120 30 Stockholm
svensksimidrott.se

Utrustning: Badbyxor/baddräkt eller liknande.

2 handdukar, så det finns en torr när simskolan är slut, eller badrock.

Kläder och skor för uppvärmning på land efter väder (gummistövlar, regnkläder etc.).

Varm dryck till efter simskolan.

Uppsatt hår, badmössa, simglasögon.

Varma kläder till efter simskolan, även om det är fint väder.

Om det var länge sedan barnet badade, kan det vara bra om ni badar någon gång innan simskolan om det är möjligt, eller öva lite vattenvana i badkaret eller duschen.

Informera om hur säkerheten vad gäller Corona, sker.

Var ska föräldrarna vara under simskolan?

Lektion

Uppvärmning på land 10-15 minuter. Se till att alla rör sig mycket, och att de är varma innan ni ska i vattnet. För övningar, se [landträningsbanken](#) för "Simidrott – mer för fler" Rör på hela kroppen. Undvik lekar med stillastående moment, utslagning, eller där fysisk kontakt är nödvändig.

Snabbt i vattnet efter uppvärmningen. Berätta för deltagarna vad de ska göra när de kommit i vattnet.

Dela upp gruppen i mindre grupper med 1 ledare på 4-6 barn beroende på färdighet. Ha samma barn varje lektion. Detta för att minska smittspridning mellan barn samt mellan barn och ledare.

Håll simmarna aktiva. Spring, hoppa, studsa, snurra, hämta ringar, simma hela tiden. Se till att det alltid är en övning på gång. Så fort någon är klar, ge hen en ny instruktion.

Ha en detaljerad planering innan, och lär dig den, så du slipper kolla passet så att deltagarna blir stillastående.



Svenska Simförbundet
Heliosgatan 3
120 30 Stockholm
svensksimiddrott.se

Håll koll på att alla rör sig och är med. Om någon blir passiv eller verkar ha svårt att hänga med, kolla av så hen mår bra. Barn blir snabbt nedkylda. Skicka upp om du misstänker att hen fryser för mycket (blåa läppar, huttrar, apatisk eller väldigt passiv eller loj). Se till att deltagaren blir omhändertagen på land.

Undvik att prata om att det är kallt. Håll med, och konstatera att det är kallt, och fortsätt sedan lektionen. Om något barn själv upplever att hen fryser, får de naturligtvis gå upp. Lägg energin på de barn som är i vattnet och övar.

Var positiv. Prata om hur kul det är att simma och bada ute, och hur bra det går för deltagarna och vilka framsteg de gör.

Se till att du har extra koll på deltagarna när de hämtar sjunkleksaker eller av annan anledning är helt under vattnet, om vattnet är mörkt eller sikten är dålig. Låt inget distrahera dig!

Håll längden på lektionen så lång som det är rimligt i förhållande till hur vädret är/hur kallt det är.

Se till att alla kommer upp ur vattnet, och blir omhändertagna efter lektionen.

Ledare

Se till att du håller dig varm och frisk.

Om möjligt, ta på torra kläder mellan lektionerna.

Ät och drick!

Sov ordentligt!

Avbryt lektionen om du upplever tecken på nedkylning hos dig själv (koncentrationssvårigheter, huttrande, blå händer och läppar, illamående, yrsel).