

Program för Delfinen VT 2019 Hällåsen 18.00 – 19.15

Datum	Grupp X	Grupp O	Grupp I	Hålltider
27/1 v.4	Trampolin Simträning Fri lek	Simträning Fri lek Trampolin	Fri lek Trampolin Simträning	18.05-18.25 18.30-18.50 18.55-19.15
3/2 v.5	Dykövningar Bollövningar Fri lek	Bollövningar Fri lek Dykövningar	Fri lek Dykövningar Bollövningar	
10/2 v.6	Livräddning Simträning Fri lek	Simträning Fri lek Livräddning	Fri lek Livräddning Simträning	
17/2 v.7	Märkestagning Organiserade lekar	Märkestagning Organiserade lekar	Märkestagning Märkestagning	
24/2 v.8	Bollövningar Snorkling/Simträning Fri lek	Snorkling/Simträning Fri lek Bollövningar	Fri lek Bollövningar Simträning/Snorkling	
3/3 v.9	SPORTLOV	SPORTLOV	SPORTLOV	
10/3 v.10	Bollövningar Simträning Fri lek	Simträning Fri lek Bollövningar	Fri lek Bollövningar Simträning	
17/3 v.11	Livräddning Simträning Fri lek	Simträning Fri lek Livräddning	Fri lek Livräddning Simträning	
24/3 v.12	Trampolin Simträning Fri lek	Simträning Fri lek Trampolin	Fri lek Trampolin Simträning	
31/3 v.13	Dyk/Snorkling Simträning Fri lek	Simträning Fri lek Dyk/Snorkling	Fri lek Dyk/Snorkling Simträning	
7/4 v.14	Märkestagning Organiserade lekar	Märkestagning Organiserade lekar	Märkestagning Märkestagning	
14/4 v.15	Livräddning Simträning Fri lek	Simträning Fri lek Livräddning	Fri lek Livräddning Simträning	
21/4 v.16	PÅSKLOV	PÅSKLOV	PÅSKLOV	
28/4 v.17	Bollövningar Simträning Fri lek	Simträning Fri lek Bollövningar	Fri lek Bollövningar Simträning	

5/5 v.18	Avslutning, aktivitet ej fastställd ännu. Kan även bli annat datum och annan tid.	Avslutning, aktivitet ej fastställd ännu. Kan även bli annat datum och annan tid.	Avslutning, aktivitet ej fastställd ännu. Kan även bli annat datum och annan tid.	
----------	---	---	---	--

- Varje gång börjar vi med en uppvärmning som följs av två aktivitetspass och ett pass med fri lek. Passen är 20 minuter exklusive tid för upprop och skiftbyte mellan passen. Dessa 5 min mellan passen är också till för att ledaren ska hinna tex förflytta material eller slutföra en övning, för Förutom vid märkestagning och avslutning då upplägget är lite annorlunda. Vid snorkling är det bra om barnen har egna simfötter med. Det finns några att låna om ni inte har egna. Denna termin kommer snorklingen ligga i kombination med sim –och dykpass.
- **Grupp O** har simträningen i **lilla** bassängen för det mesta. **Grupp X** kommer variera mellan **lilla** och **stora** bassängen. **Grupp I** har simträningen huvudsakligen i **stora** bassängen. På fria leken får ni vara på ytor där ingen aktivitet pågår.
- Huvudansvarig är **Camilla** som kan nås via mail: soderhamnsbabysim@outlook.com (skriv Camilla i ämnesraden) Telefonsvaren tel. 070-2442209.
- I dagsläget vet vi inga simtävlingar men vid uppkomst meddelas det oftast på kort varsel på insidan av simhallens ytterdörr. Vi meddelar er på simmet så snart vi får reda på om vi behöver ställa in, samt på **hemsidan och Facebook**.