



Välkommen till Umeå Simsällskaps simskola!

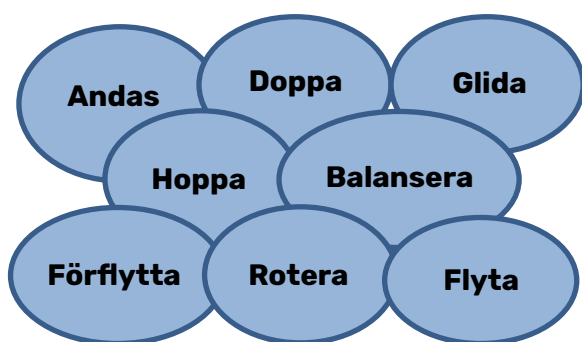


Umeå Simsällskap (USS) är en av Umeås äldsta föreningar, och har lärt ut simning sedan 1927. Att kunna simma är viktigt inte bara för att man får en möjlighet att hjälpa sig själv och andra vid en nödsituation, utan också för att simning är en utmärkt motionsform och en rolig idrott att tävla i.

Dessutom tycker vattenvana barn att det är roligt att leka i vatten!

Umeå Simsällskap använder sig av Svenska Simförbundets simlinje. Filosofin i simundervisningen är väldigt annorlunda mot hur den var förr i tiden. Vi lägger stor vikt vid vattenvana. Det är viktigt att vara bekväm i och under vattnet, och att kunna flyta på mage och rygg.

Simningens ABC



Vattenvana är alltid en förutsättning för att lära sig simma.

Det är, oavsett ålder, första steget mot simkunnighet

Crawl (också kallat frisim) och ryggsim (ryggcrawl) är lättare simsätt motoriskt än vad bröstsim är, speciellt för mindre barn. Därför är crawl och ryggsim de första simsätten vi lär ut, samt fjärilskickarna som är annan naturlig simrörelse i vattnet för barnen. Därför ingår dessa övningar i vår grupp Bläckfisken, vilket brukar vara uppskattat av barnen.

Bröstsimmet börjar vi med i Pingvinen 2. Vid det laget är barnen vattenvana, ganska duktiga i de andra simsätten och lite äldre, vilket gör att de är mer redo att lära sig bröstsim.

Våra nivåer

Baddaren → Bläckfisken → Pingvin 1 → Pingvin 2 → Fisken → Hajen



Teknik A och B → Medleygrupp

Under varje nivå finns det olika utmärkelser/simmärken (dvs: Svensk Simidrotts märken finns invävda i strukturen) och övningar/mål som behöver klaras innan nästa nivå kan påbörjas.

Mer om nivåer: <https://www.umesim.nu/simskola/simkunnighet-och-nivaer-i-simskolan/>

Medlemsappen

I appen kan du se vilka mål ditt barn ska klara under kursens gång och inför avslutningen får du se vilka mål som är klarade. Viktigt att ni föräldrar kollar med simledarna hur det går för ert barn under kursens gång, vilket är lättast i samband med deras styrda lek de sista 5 min på lektionen.

Mer om appen: <https://www.umesim.nu/simskola/sportadmin-och-medlemsappen/>



Att klara av nivåerna

Olika nivåer tar olika lång tid att klara, beroende på motorik, mognad, etc hos barnen. Hur mycket man övar på sidan om osv. Om man börjar i Baddaren så tar det normalt 3-5 år innan man har gått ut Hajen. Barns motoriska utveckling tar olika lång tid. Det är därför vår simskola är nivåindelad och inte åldersindelad.

Det är motoriskt fullt normalt att man går flera perioder i de olika nivåerna! Rent generellt så går man 1-2 terminer i Baddaren, 2-5 terminer i Bläckfisken, 2-3 terminer i Pingvinen 1, 2-3 terminer i Pingvinen 2 och 1-2 terminer i Fisk och Haj. Majoriteten av barnen är simkunniga vid 10 års ålder.

Vattenvana och simkunnighet är färskvara

Vattenvana är en färskvara så även om man uppnått en färdighet och inte underhåller den så försvinner den lite (simning är inte som att lära sig cykla) ju mer du övar desto längre sitter kunskapen.

Tänk på att simkunnighet är en färskvara! Att du en gång lärt sig simma betyder tyvärr inte att det fungerar perfekt resten av livet, utan det är något som behöver tränas på och övas regelbundet.

Har ditt barn inte gått på ett år och inte underhållit kunskapen kan det för barnets skull vara bra att börja en nivå under för att repetera och sedan gå starkare och bättre självförtroende från kursen än att det är för svårt. Vi ledare flyttar barnen/alternativ övar svårare saker, när vi tycker de har befast kunskapen och är redo för att gå till nästa nivå.

Att uppnå simkunnighet

Målet med simskolan är att klara Hajen. Först när man har klarat målen i Hajen är man simkunnig.

Svenska Simförbundets simkunnighetsdefinition:

Simkunnig är den som faller i vattnet, får huvudet under ytan och efter att ha tagit sig upp till ytan, simmar 200 meter varav 50 meter ryggsim i en följd.

Samma kriterier gäller i skolan för att kunna få godkänt betyg i Idrott och hälsa i årskurs sex. Vi har speciella grupper för barn som är födda 2011 och tidigare som behöver hjälp med att klara skolans mål. Dessa grupper heter bröstsimsgrupp.

Efter Hajen kommer Teknikgrupper, där vi vidareutvecklar simmarnas teknik i alla simsätten. Detta är också sista steget innan klubbens tävlingsverksamhet.

Mer om teknikgrupperna: <https://www.umesim.nu/simning/teknikgrupper/>

Varmt välkomna!