

## Välkommen till Medley 1

Medley är den första nivån i föreningsdelen av vår organisation. Alltså första nivån efter fisken som är sista nivån i vår simskola. Medleyverksamheten börjar med Medley 1, här får du möjlighet att träna simning en gång per vecka, 45 minuter i vattnet och ca 15 minuter på land, där vi på ett ungefär följer skolterminernas start- och slutdatum. Deltagande i Medleygrupper kan på sikt leda till tävlingssimning på hög nationell/internationell nivå eller simträning några gånger i veckan för gemenskap och hälsa livet ut.

- Vi övar och bygger vidare på många av de delar ni redan vidrört i simskolan.
- Vi har märkestagning en gång per termin där simmarna kan simma för att samla än fler simmärken.
- Vi övar upp en bred koordinativ bas med flera simsätt samt att vi lär oss grunderna i tävlingssimning som t.ex. vändningar och att starta från pall.
- Vi erbjuder möjlighet till deltagande på våra interna evenemang kallade MiniRace där simmarna på ett lekfullt sätt, utefter sina egna förutsättningar, får möjlighet att sätta ihop allt de lärt sig till ett eller flera tävlingslopp för att efter evenemanget få en medalj.

Ett årligt medlemskap i föreningen om 250 kr erfordras och gör gällande att ni har rätt att rösta på föreningens årsstämma samt att ni då även får del av "kringaktiviteter" i form av föreläsningar och annat kul. Träningsavgiften inkluderar ett minimiantal av 14 st aktivitetstillfällen per termin (oftast 17 – 19 tillfällen) samt möjlighet till deltagande på ovan nämnda Märkesjakten utan extra kostnad.

Vi hoppas att ni är många som vill fortsätta med simningen och ser fram emot att träffa er på kanten i många år framöver. Observera att simsportverksamheten är en fortlöpande terminsbaserad verksamhet där du är garanterad en plats till nästa termin, vilket innebär att om du inte vill fortsätta måste du skriftligen avboka din plats genom att maila [kansli@ss04.se](mailto:kansli@ss04.se)

Övriga frågor sickas även dem helst till [kansli@ss04.se](mailto:kansli@ss04.se), men du kan också ringa till kansliet, information om detta hittar du på vår hemsida [www.ss04.se/kontaktinformation](http://www.ss04.se/kontaktinformation)

Glada simmarhälsningar  
/SS04:s tränargäng!