

REGLER I SIMHALLEN

Vi måste respektera reglerna i simhallarna och de avtal som KSS ingått. Det gör vi genom att **komma i tid** och genom att **inte stanna kvar efter klubbtidens slut**.

- Var noga med dusch och tvättning före träningen. Smuts kan göra att hälsofarliga ämnen bildas i vattnet.
- Lämna värdesaker hemma.
- Lås in kläder och skor. Ta med eget hänglås.

**ETT TREVLIGT SÄTT I
SIMHALLEN MOT ANSTÄLLDA
OCH KLUBBKAMRATER ÄR EN
SJÄLVKLARHET!**

KANAAN

Namnet Kanaan kommer av att klubben bildades 1958 vid Kanaanbadets

flaggstång i närheten av Grimsta.

Badets namn härrör från ett torp på platsen som från tidigt 1700-tal kallades

Kanaan. Klubben har under sina år

verkat i Västerort, efterhand med träning i

Åkeshov, Vällingby, Tensta, Spånga och Beckomberga.

KANAANS SIMSÄLLSKAP

Duvedsvägen 11

162 65 Vällingby

Mobil: 073-096 98 64

Hemsida: kanaan.se

Medlemssida: kanaan.kanslietonline.se

E-post: info@kanaan.se

Bankgiro: 5382-8448



INFORMATION HÖSTTERMINEN 2013 NR 31

TRÄNINGSTIDER

TENSTA

Ons 28/8 kl. 18:30 - ons 18/12
A/B-grupperna kl. 19:15

Sön 1/9 kl. 08:00 - sön 15/12
Stängt 3/11

VÄLLINGBY

Tor 29/8 kl. 17:00 - tor 19/12
C-gruppen kl. 18:00
A/B-grupperna kl. 19:00
Utmanaren 24/10, KM 28/11

ÅKESHOV

Sön 1/9 kl. 08:00 - sön 15/12
Stängt 3/11, Luciafirande 15/12

TÄVLINGSGRUPPER

DESSUTOM

BECKOMBERGA

Mån 19/8 kl. 19:30 - 30/12

SPÅNGA

Tis 20/8 kl. 19:30 - tis 17/12
Fre 23/8 kl. 17:30 - fre 27/12
C-gruppen kl. 17:30
och A/B-grupperna kl. 18:45





KANAANS SS - VÅRA MÅL

Kanaans Simsällskap, KSS, är en ideell sim- och tävlingsklubb för en bred barn- och ungdomssimning. Vi erbjuder gemenskap och kamratskap, både för simmare och föräldrar. KSS ska med hjälp av engagerade ledare stimulera till tävlingssimning.

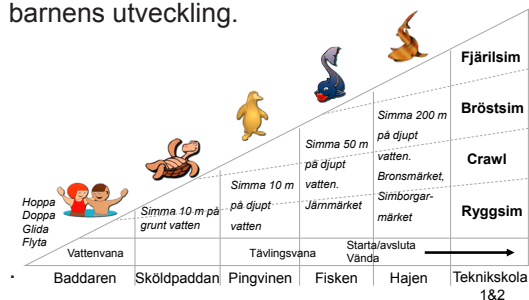
Vi vill att barn och ungdomar i KSS skall upptäcka sina möjligheter och utvecklas inom simsporten. De får kamrater och lär sig ta ansvar. Då blir det roligt att simma och tävla. Det är också viktigt att föräldrar och tränare lär känna varandra. Vi vill därför att föräldrar deltar i barnens utveckling, lär sig hur träningen är upplagd och hur tävlingar går till.

KSS arbetar ideellt och är därför beroende av frivilliga tränare och funktionärer – **Du behövs!** Är du intresserad, ta kontakt så lär vi dig det du behöver kunna.

SÅ TRÄNAR VI

Grundträningen är indelad i olika nivåer. De två första grupperna för de yngsta barnen går ut på att barnen ska få vattenvana och lära sig att ligga rätt i vattnet. Därefter lär man sig simsätten ett efter ett i teknikgrupper.

KSS följer Simlinjen. Det är ett pedagogiskt instrument, som är utvecklat med hänsyn till barnens utveckling.



En del av träningen är att lära sig vad tävling innebär och att tävla. För att nå elitnivå krävs många års träning. Vi har tävlingsgrupper på tre nivåer som vi kallar för A, B och C.



VIKTIGA DATUM

- Utmanaren 24/10, Vällingby
- Klubbmästerskap 28/11, Vällingby
- Stängt, Tensta 3/11
- Luciafirande 15/12, Åkeshov

Om tävlingen är på klubbtid ställs ordinarie träning in i berört bad.

Ev. övriga inställda träningar samt tävlingar informerar vi om i respektive bad.

Tävlingsgrupperna har eget schema för träning och tävlingar. KSS ordnar träningsläger för tävlingsgrupperna.

TÄVLINGAR & FUNKTIONÄRER

Att tävla kan vara bra för individens och gruppens utveckling, särskilt när detta sker med glädje och tävlan med sig själv. För KSS är det viktigt att satsa på sammanhållning, engagemang och kvalitet.

KSS arrangerar trevliga och korrekta tävlingar, vilka även är viktiga för klubbens långsiktiga överlevnad. För att kunna genomföra egna tävlingar och möjlighet att kunna hjälpa andra klubbar behövs utbildade funktionärer.

Det är först och främst föräldrar som vi vill skall vara funktionärer - ett sätt att skapa engagemang, sammanhållning, samt ett sätt att lära sig simmare och simsporten!

TERMINSAVGIFTEN

- Träning en gång i veckan (Baddare - T1): 850 kr
250 kr extra för 2 ggr/veckan
- Träning två gånger i veckan (T2): 1100 kr
- Träning tre gånger i veckan (C grupp): 1450 kr
- Träning fyra gånger i veckan (B grupp): 1750 kr
- Träning sex gånger i veckan (A grupp): 2250 kr
- Föräldraträning/mastersim en gång per vecka: 550 kr
- Medlemskap tillkommer och kostar 100 kr per år. För simmare ingår avgiften i terminsavgiften (50kr/termin).
- Styrelsemedlemmar och tränare kan få rabatt med 700 kr per termin.