

## 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!

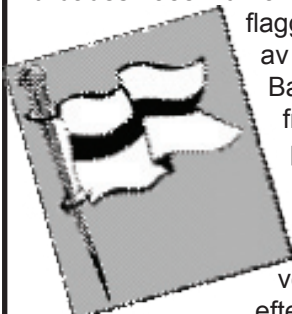
## KANAAN

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 55 år verkat i Västerort, efterhand med träning i

Åkeshov, Vällingby, Tensta, Spånga och Beckomberga.



### KANAANS SIMSÄLLSKAP

Duvedsvägen 11

162 65 Vällingby

Tel o fax: 08-37 42 26

Mobil: 0730-969 864

Hemsida: [www.kanaan.se](http://www.kanaan.se)

E-post: [info@kanaan.se](mailto:info@kanaan.se)

Pg: 604886 -2



### INFORMATION VÅRTERMINEN 2013 NR 30

## TRÄNINGSTIDER

### TENSTA

Ons 16/1 kl. 18.30 - ons 29/5  
Obs! AB-simmarna kl 19.15

Sön 13/1 kl. 08.00 - sön 26/5  
Stängt 31/3, 1/5, 19/5

### VÄLLINGBY

Tor 17/1 kl. 17.00 - tor 30/5  
Obs! AB-simmarna kl 19.00  
Stängt 28/3, 9/5

### ÅKESHOV

Sön 13/1 kl. 08.00 - sön 26/5  
Stängt 31/3, 19/5

## TÄVLINGSGRUPPER DESSUTOM

### BECKOMBERGA

Mån 14/1 kl. 19.30 - 20/5  
Stängt 1/4

### SPÅNGA

Tis 8/1 kl. 19.30 - tis 28/5  
Fre 4/1 kl. 18.00 - fre 31/5  
Obs! AB-simmare kl 18.45 och  
C-simmare kl 17.30  
Stängt 29/3, 30/4, 10/5





## 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.

Simlinjen är upplagd i nivåer där barnen ska genomföra olika moment innan man går vidare till nästa nivå. Nivåerna och delmomenten är direkt kopplade till innehållet i Svenska Simförbundets olika simmärken. Simlinjen är integrerad i Svenska Simförbundets simlärar- och instruktörsutbildning.

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

- Kanaan Cup 3/2, Åkeshovs simhall
- Utmanaren 21/3, Vällingby simhall
- Klubbmästerskap 25/4, Vällingby simhall
- Stängt, Tensta 31/3, 1/5, 19/5
- Stängt, Vällingby 28/3, 9/5
- Stängt, Åkeshovs 31/3, 19/5
- Stängt, Beckomberga 1/4
- Stängt, Spånga 29/3, 30/4, 10/5

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

Tävling skapar nerv och spänning. 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.