

ÅSS Uppstartsläger

29 augusti



Den 29 augusti kommer vi att ha ett uppstartsläger för att stärka gemenskapen i klubben. Lägret riktar sig till de barn och ungdomar som är simmare i Åsundens simsällskap i följande grupper; Delfin, Teknik, Medley, A och livräddarna. Klubben fixar all mat under lägret.

Vårt program enligt följande:

Lördag 29/8

9:00 Start och avprickning

9:15 Uppvärmning

9:30 Start i bassängen 1 timma yngre 1,5 på de äldre

Fri lek, bubbelpool eller bastu

11:15 Yngre barn upp ur bassängen

11:30 Äldre upp ur bassängen

11:30 Lunch yngre. Här vill vi ha hjälp av föräldrar för att fixa lunch.

11:45 Lunch äldre

12:15 Promenad i grupper med aktivitetsstationer. Här vill vi ha hjälp av föräldrar vid stationerna.

14:00 Mellanmål. Här vill vi ha hjälp av föräldrar för att fixa mellanmålet.

14:30-16:00 Träning i bassäng

16:30 Hämtning

Stanna hemma vid minsta sjukdomssymptom.

Packlista:

- Simkläder
- Simglasögon
- Handduk
- Duschsaker
- Vattenflaska
- Utomhuskläder

Anmäl dig till lägret via hemsidan senast 23 augusti: "Anmälan till aktivitet". Skriv i meddelandefältet om du som förälder kan hjälpa till under dagen.