

## Informationsbrev - Vuxensim



Kul att du valt att anmäla dig till vår verksamhet och våra duktiga ledare i Trollhättans Simsällskap. Vår vuxenverksamhet är för 15 år och äldre. Genom målrelaterade övningar, lär vi dig de fyra simsätten, utifrån dina egna förutsättningar. Trollhättans Simsällskap lär ut alla fyra simsätten. Vi vill stimulera din utveckling och skapa medvetenhet om kroppsläge i vatten samt respekt för vatten. Vi vill få dig intresserad av simidrott och stimulera till daglig fysisk aktivitet.

**Plats:** Arena Älvhögsborg, se bokningsbekräftelsen för att se vilken bassäng. Vi träffas ombytta och klara vid bassängen.

**Pris:** Deltagaravgiften kommer på faktura i samband med anmälan. Det tillkommer en medlemsavgift på 200 kr, detta för att vi är en ideell idrottsförening och att våra verksamheter är till för våra medlemmar. Medlemsavgiften gäller varje kalenderår. Som medlem är man försäkrad via RF och Svenska Simförbundet, läs mer [HÄR](#). Deltagaravgiften ger tillträde till badet under lektionstid, på övrig tid betalas inträde till badet som vanligt. Bokning av aktivitet är bindande, dvs. ingen ångerrätt utgår. Se även våra [Allmänna Villkor](#) på hemsidan.

**Inpassering:** Det är viktigt att du **en eller flera dagar innan** första tillfället köper ett inpasseringsband, alternativt programmerar om ett gammalt band i Älvhögsborgs reception. Du meddelar personalen i receptionen vilken förening och grupp du tillhör.

Detta armband kostar 75 kr för gruppdeltagare. Efter avslutad kurs/ termin har du möjlighet att sälja tillbaka armbandet i receptionen eller så behåller du det till nästa termin. Läs mer i information från Älvhögsborg. Inpasseringsarmbandet går att köpa ett par dagar innan lektionen för att det inte ska bli för mycket folk vid kassan.

**Här kommer lite information som kan vara bra att veta:** Visa inpasseringarmbandet i snurrgrinden bredvid kassan. Gå in och byt om i omklädningsrummet. Duscha och tvätta hår och kropp utan badkläder innan lektionen börjar. Badkläder och badbyxor är att föredra mot bikini och badshorts. Vill du ha heltäckande använd gärna en simburkini. Sätt gärna upp långt hår i en tofs eller använd badmössa för att slippa få håret i ögonen, våra klubbbadmössor finns att köpa av tränarna på kanten. Ett par sköna simglasögon underlättar också. Vi träffas ombytta och klara vid bassängen. Visa hänsyn i omklädningsrum och mot varandra. Vi uppmanar alla som har sjukdomssymtom att hålla sig hemma.

**Frågor:** Vid frågor skicka ett mejl till TSS, [tss.kansli@gmail.com](mailto:tss.kansli@gmail.com) eller ring på telefonnummer 0520-42 65 60. Då vi i TSS självklart arbetar med ständiga förbättringar vill vi gärna ha in era synpunkter löpande under terminens gång. Hör av er till verksamhetsansvarig Helle vid förslag eller synpunkter.