

Treningene foregår i Dampsaga
bad på tirsdager og torsdager

kl. 17 -18



Hvordan melder du deg på:

Ta kontakt på mail:

steinkjersvommeoglivredning@gmail.com

Se også vår hjemmeside for mer
informasjon

www.sslk.no

Er du glad i å
Svømme?
Har du lyst til å
lære livredning?



Medlemskontingent

- ◆ Kr 600 pr år
- ◆ I tillegg kommer treningsavgift på kr 1300 pr år (C/D-gruppe)
- ◆ Det gis 50% søskenmoderasjon på treningsavgift til yngste medlem
- ◆ I tillegg kjøpes inngang i badet 1650,- pr. sesong (2016/2017).

Medlemskontingent:

Medlemskontingenten betales av alle medlemmer i SSLK. Medlemskontingenten dekker medlemskap i SSLK, lisens og medlemskap til Norges Svømmeforbund og medlemsbladet Norsk Svømming.

Gjennom medlemskontingenten har medlemmene automatisk dekning gjennom Norges Idrettsforbunds Barneidrett og øvrige forsikringsordninger i NIF/NSF.

Beløpet fordeles på vår og høst og betales sammen med treningsavgiften.

Vi finnes også på facebook;

Steinkjer svømme og livredningsklubb



For å bli med i svømmeklubben er det en forutsetning at du kan svømme 50 meter (2 lengder) uten pause.



Vi har 4 forskjellige grupper

D: nybegynnere

C: grunnferdigheter på plass

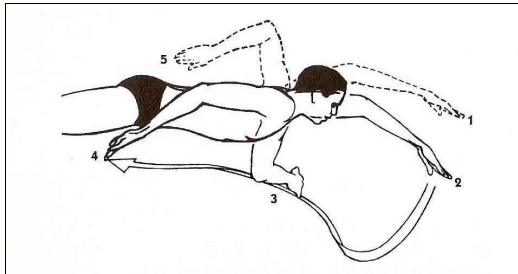
B: erfarne

A: erfarne og ønsker å satse

Trener teamet vurderer flytting av gruppe ut fra ferdigheter og innsats.

Hva lærer man ved å være med i SSLK?

Hensikten med treningene er å gi deg opplæring i de forskjellige svømmearter, med fokus på teknikk.

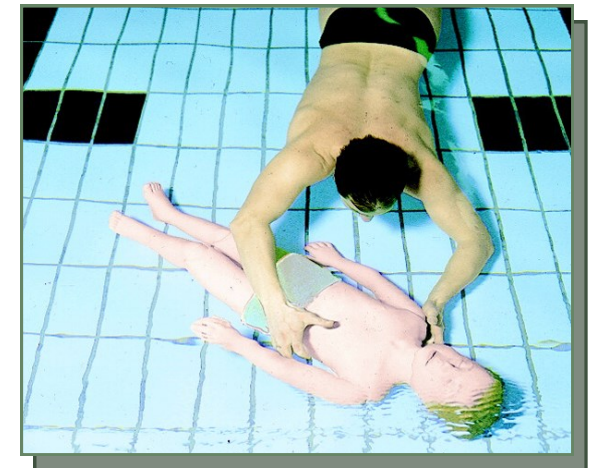


Det trenes på bryst, crawl, butterfly, rygg og stup.

Vi arrangerer internt klubbstevne før jul og sommer. Men vi deltar også på konkurranser i N-T i løpet av sesongen.

Livredningstrening:

SSLK er en svømme og livredningsklubb, det betyr at vi også har opplæring og trening på livredning.



SSLK deltok i 2017 på NM i livredning i Moss.