



Er du glad i å svømme og har lyst til å lære deg litt om livredning?

Steinkjer svømme -og livredningsklubb starter nå rekruttering og ønsker å få med nye barn og ungdom.



Lisensiert under [CC BY-NC-ND](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

Hva lærer man ved å være med i SSLK?

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

I tillegg har vi stort vekt på **glede, trivsel og samhold**. Vi tilpasser treningene ut fra ferdigheter, alder og nivå i fire ulike svømmegrupper. Gruppe A til D.

Det gjennomføres egne klubbkvelder, og vi er med på enkelte stevner. Det er valgfritt om utøverne ønsker å delta. Målet er at dette skal være morsomt og inspirerende.

Livredningstrening:

SSLK er en svømme og livredningsklubb, det betyr at vi også har opplæring og trening i livredning. Klubben er tilsluttet Norges Livredningsselskap.

Hva koster det å være medlem hos oss?

Årlig medlemskontingent 2023:

kr: 672,- for enkeltmedlemmer
Det er 50 % søskenmoderasjon.

Årlig treningsavgift 2023:

C og D gruppa kr: 1360 pr år (rekrutter).
A og B gruppa kr: 1995 pr år.

Dette dekker lisens til Norges svømmeforbund, forsikringer, trenere mm. Det blir delt opp i to innbetalinger. Vår og Høst

Adgangskort til Dampsaga Bad kommer i tillegg. Beløp faktureres ikke av SSLK, men betales direkte i kassen på badet. SSLK har avtale med badet som gjelder kun for klubbens medlemmer (kr: 1900 for 10mnd). Ta kontakt for nærmere innhold i avtalen.

Treninger

Rekrutter har treninger tirsdag og torsdager.

Gruppe 1 kl.17.00 – 18.00

Gruppe 2 kl.18.00-19.00

Man kan ikke velge grupper da de fylles opp fortløpende. Venteliste om det er mange påmeldte.

Hvor melder du deg på?

Gå inn på hjemmesiden til SSLK å meld dere på.

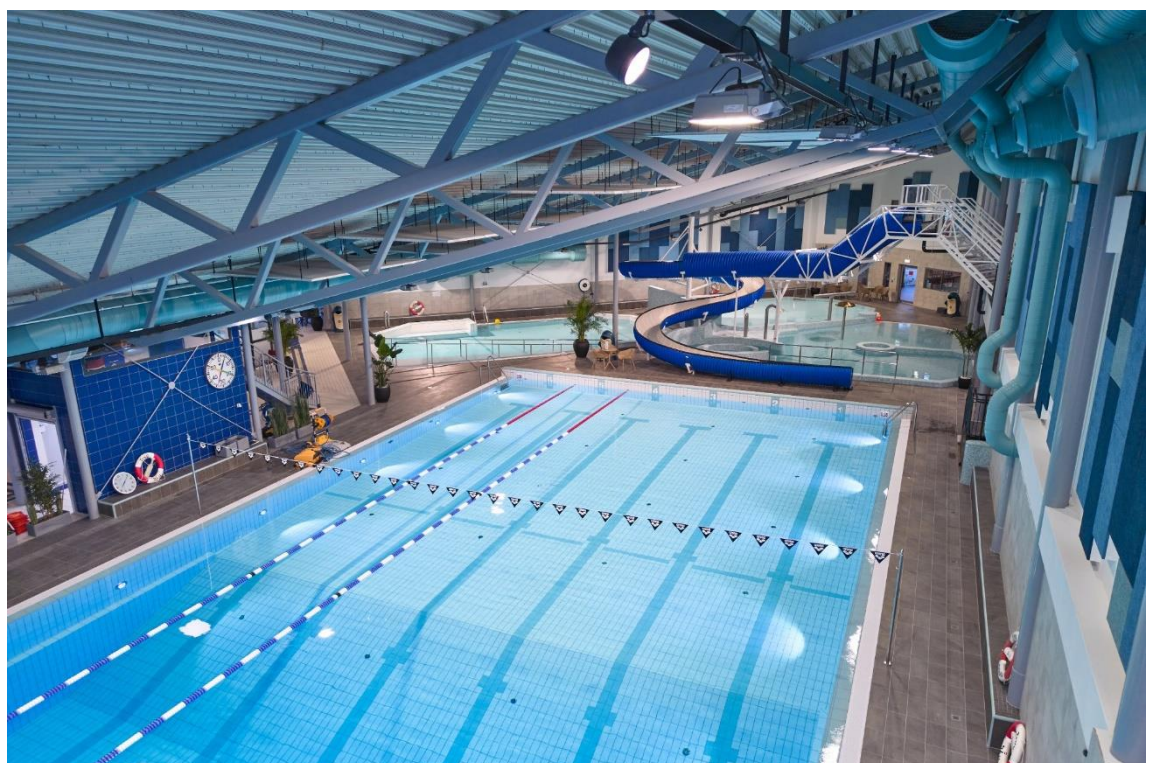
<https://steinkjerslk.wordpress.com/pameldingskjema/>

Påmeldingsfrist: 24.April

Oppstart rekrutter: 2.Mai

Spørsmål kan sendes til epost

steinkjersvommeoglivredning@gmail.com



Kilde: TA-avisa