

# Sandnes Svømme- og Livredningsklubb

SSLK - svømming, samhold, læring og konkurranse

Vårt formål er å lære barn og unge gode svømmeferdigheter gjennom allsidig svømmetrening. Vi har en rekke forskjellige partier, fra de første kursene på vanntilvenning til konkurransepartier og treningsgrupper for barn og unge samt svømmeopplæring og treningsgrupper for voksne.

## “Svømming for alle”

Vi ønsker at alle skal få lov til å svømme, uavhengig av fysiske, psykiske eller økonomiske utfordringer.

Gjennom prosjektet “Svømming for alle” tilrettelegger vi for utøvere med særlige behov, og tilbyr økonomisk støtte til familier med vedvarende lav inntekt.



**Sandnes Svømme- og Livredningsklubb**

Kjervastadveien 2

4325 Sandnes

[svømmeskolen@sandnes-slk.com](mailto:svømmeskolen@sandnes-slk.com)

**Besøk oss på nettet:**

<https://sandnes-slk.com/>

Foto: Kai Inge Lie



Gjensidige



Bufdir



## Sommersvøm 2023

Gratis sommerskoletilbud

SSLK - svømming, samhold, læring og konkurranse



## Sommersvøm 2023!

I samarbeid med gode støttespillere tilbyr vi gratis sommerskole på Øygard ungdomsskole mandag - fredag i uke 26, 27, 31 og 32.

Sommersvøm er for barn som er født i 2011 til og med 2015.

### **Et morsomt sommerskole-alternativ**

Sommersvøm 2023 er et ukesprogram med svømming og gøy i vannet, og lek og moro i gymsalen på Øygard Ungdomsskole. Barna blir tatt godt vare på i trygge omgivelser av svømmeklubbens og svømmeskolens egne instruktører.

Dagen vil være lagt opp slik at det blir en god balanse mellom aktivitet i vann og på land. Alt fra bli-kjent-leker til vannpolo, svømmetrening, ballspill, frilek, hinderløype. Vi setter av god tid til spisepause og litt hvile. Kjernetid er fra 09.00 – 15.00. Barn født 2015 - 2014 vil få tilbud om tilsyn 08.00 – 09.00 og 15.00 – 16.00.

Målet er at alle skal bli tryggere i vann og ha forbedret sine ferdigheter når uka er omme!

Alle våre instruktører har instruktørkompetanse, livredningskompetanse og vandelsattest. Ta kontakt ved behov for tilrettelegging.

Prosjektet er finansiert av Gjensidigestiftelsen, Bufdir, Glava og Områdeutvalg Sør-øst



Meld deg på her!

### **Er sommeren ferdig planlagt – eller vil du svømme mer etter ferien?**

Vi har kurs hver ukedag i flere basseng i Sandnes og ingen ventelister!

Vi følger kursinndeling fra Norges Svømmeforbund og tilbyr både vanntilvenning for store og små, og kurs hvor du øver på å bli bedre i de ulike svømmeartene.

Våre erfarne instruktører tilrettelegger for at hver enkelt skal føle mestring.

Vi har tre kursrunder per år og kontinuerlig inntak ved ledige plasser. Nye kurs starter opp i august, november og mars.

### **Liker du å svømme og har lyst til å trene sammen med noen?**

SSLK er stolte av å ha ca.100 konkurranse- svømmere fordelt på fem nivå. Treninggruppen er et alternativ med færre treninger pr. uke

Vi har også et tilbud til voksne gjennom vår masters-gruppe.

**Mer informasjon om de ulike gruppene finner du på vår hjemmeside.**

