

Tips vid prova på

Vill din förening arrangera en prova på-aktivitet? I så fall har vi några tips som vi gärna delar med oss av.

Bassängutrymme

Om det är möjligt att boka en kvadratisk/rektangulär yta på djupt vatten så rekommenderar vi det i första hand. Är det inte möjligt så rekommenderar vi att ni bokar 2 eller fler banor för att på så sätt skapa en yta som är stor nog att utöva alla simidrotterna på. Lägg inte i linor utan skapa istället en stor yta att träna på.

- Boka vattenyta med en kantbana för att underlätta kommunikationen med barnen, ge möjlighet till vila samt för att kunna nyttja kanten vid övningar.
- Följande djup behövs:
 - Konstsimm: Minst 1,80 m djupt.
 - Simhopp: minst 2 m djupt och gärna minst 2,5 m om ni ska falla/dyka från kanten.
 - Vattenpolo: 1,80m djupt.
 - Simning/öppet vatten: 1 m eller djupare.

Tips!

Alla simidrotter går genomföra på grundare vatten, men då bör valet av övningar anpassas efter bassängdjupet. Vid en prova på-aktivitet kan det vara bra att ha tillgång till grundare vatten om ni är osäkra på simkunnigheten hos deltagarna.

Planera i god tid

- Planera vilka simidrotter prova på-aktiviteten ska innehålla.
 - Hur lång tid ska ni lägga på varje simidrott? Vilka övningar ska ni genomföra? Hur kan ni göra övningarna enklare eller svårare för att anpassa aktiviteten efter deltagarnas förmåga?
- Har ni har någon särskild målgrupp för aktiviteten? Hur många ledare och vilket bassängutrymme behövs för att passa målgruppen?
- Bestäm tid och datum. Ungefär 60 minuter är lämplig tid för aktiviteten.
- Boka ledare från den egna föreningen, och förstärk eventuellt med ledare från andra föreningar till de simidrotter där ni själva saknar erfarenhet.
- Bestäm var deltagarna ska gå in, byta om och samlas.
- Gör affischer, annonsera på hemsidor och sociala medier samt mejla föreningens medlemmar. Tänk på att annonseringen ska locka den valda målgruppen.
 - Se till att information om tid och plats för samling finns med samt kontaktuppgifter till föreningen.
- Förbered information om hur deltagarna kan anmäla sig till aktiviteter hos er efter prova på-tillfället. Vi rekommenderar att deltagarna får möjlighet att komma tillbaka redan efterföljande vecka.

Under aktiviteten

- Var på plats i god tid.
- Ta fram material som ska användas under aktiviteten.
- Möt upp deltagarna och hälsa välkommen.
- Sträva efter att alla deltagare får chansen att lära sig något nytt samt att alla deltagare är aktiva hela tiden. Om ni är flera ledare så försök tillsammans fånga upp deltagare som eventuellt drar sig undan och blir stillastående.
- Efter avslutad aktivitet: Tacka för deltagande och välkomna deltagarna tillbaka till er verksamhet. Förmedla information om hur och när deltagarna kan delta i er verksamhet.

Material som kan vara bra att ha

Konstsim

Näsklämmor
Flytkorvar

Simhopp

Mattor att lägga på kanten,
så att deltagarna inte halkar

Vattenpolo

Bollar
Mössor
Mål

Simning/öppet vatten

Bensparksplattor
Bojar

Lycka till!