

Välkommen till Klätterskolan

Tack för att du vill vara en del av vår verksamhet! Vi ser fram emot en termin full av skratt, glädje, lärdomar och klättring! Tillsammans når vi nya höjder.

Schema vårterminen 2025

Start, uppehåll och avslutningar	Veckor	Datum	Veckodagar
Terminsstart	v.6	3/2 – 9/2	måndag – söndag
Uppehåll sportlov	v.9	24/2 – 2/3	måndag - söndag
Uppehåll påsklov	v.16	14/4 – 20/4	måndag - söndag
Uppehåll röda dagar:			
Annandag påsk	V.17	21/4	måndag
Valborg & 1 maj	V.18	30/4 – 1/5	onsdag - torsdag
Terminsavslutning:			
Grupper som tränar tis, fre, lör, sön	V.19	6/5, 9/5, 10/5, 11/5	tisdag, fredag, lördag, söndag
Grupper som tränar mån, ons, tors	v.20	12/5, 14/5, 15/5	måndag, onsdag, torsdag



Deltagare i åldersgrupperna 7-9 år & 10-12 år

Medföljande, säkrande vuxen krävs i dessa grupper för att stötta upp att säkra deltagarna under träningarna. Att säkra innebär att på ett säkert sätt hålla i repet när någon annan klättrar. Detta så att tränarna kan fokusera på att ge deltagarna tekniktips och se till gruppens säkerhet och välmående.

För att kunna säkra behöver du inneha grönt kort (säkringskort). Ni som ännu inte har något grönt kort erbjuds 25% rabatt på Topprepkursen som bokas enligt ordinarie kursschema på respektive anläggning. Mer information kring detta har skickats ut i ett separat mail.

Vid terminens första tillfälle får barnen lära känna varandra och bygga upp en trygghet inom gruppen (utan närvarande föräldrar i hallen). Samma tillfälle hålls en informationsträff för vårdnadshavare i Nybörjargrupperna (nytt för VT25) parallellt med barnens klätterpass. Under denna träff får ni viktig information kring terminen och har möjlighet att ställa frågor och öka er förståelse för barnens träning samt vad ni kan göra för att hjälpa till. **Lokala avvikelser kan förekomma. Berörda meddelas om så är fallet.**

Är det så att ni är nya i klätterskolan **men** inbokade på annan tid **eller** har gått i klätterskolan innan och ändå vill vara med, så är ni välkomna på informationsträff på någon av de övriga tiderna för nybörjargrupperna. Dessa listas nedan:

Akalla informationsträff:

Måndag 3/2, kl. 17.00-18.00

Onsdag 5/2, kl. 16.30-17.15

Lördag 8/2, kl. 11.00-12.15

Söndag 9/2, kl. 13.45-14.45 & kl. 16.00-17.00



Solna informationsträff:

Lördag 8/2, kl. 14.00-15.00

Lördag 8/2, kl. 15.30-16.30

Telefonplan informationsträff:

Måndag 3/2, kl. 17.00-18.00 & 18.30-19.30

Lördag 8/2, kl. 10.00-11.00

Vi krävställer att samtliga deltagare under 13 år har en medföljande vuxen med säkringskort (Grönt Kort) som närvarar för att säkra under Klätterskolans tillfällen minst varannan vecka. Vi erbjuder 25% rabatt på våra topprepskurser på Klättercentret för familjemedlemmar inom klätterskolan. Du bokar denna kurs genom att maila till: stockholm@klattercentret.se. Om du som vårdnadshavare har svårt att uppfylla detta krav är du välkommen att kontakta oss via klatterskolan@klattercentret.se

Observera att ovan ej gäller Bouldergrupp.

Deltagare i åldersgrupperna 13-15 år & 15-19 år

Deltagare som är 13 år eller äldre ska själva säkra varandra under träningen. För att kunna göra detta behöver de ta Grönt kort (säkringskort), om de inte redan har det. I nybörjargrupp 13+ år och Säkringsgrupp lär sig alla deltagare att säkra under sin första termin.

När de lär sig säkra görs detta under säkra förhållanden med erfarna instruktörer. Under säkringsutbildningens tre delar som hålls i början av terminen (träningstillfälle 2, 3 och 4) lär sig deltagarna grunderna för ett säkert säkringsarbete med en person som back-up, för att sedan fortsätta öva under terminen. Mot slutet av terminen hålls en uppklätring där eleverna får ett eget grönt kort om de uppvisar korrekt och säker säkring. Det är viktigt att delta vid alla utbildningstillfällena i början av terminen för att få en tillräcklig grund i säkringsarbetet!

Observera att ovan ej gäller Bouldergrupp.





Deltagare inom Bouldergrupp

Deltagarna klättrar uteslutande på de lägre väggarna över tjockmattor (ej repklättring). Varken elever eller föräldrar behöver således ha grönt kort. Föräldrarna förväntas inte följa med på träningen. Grundläggande teknik lärs ut och gruppernas innehåll är åldersanpassat.

Deltagare inom Alla Kan Klättra (för unga med funktionsvariationer)

Deltagarna inom dessa grupper behöver ingen tidigare klättererfarenhet. Vi anpassar klättringen utifrån deltagarens ambition och förutsättningar. Fokus ligger på klätterglädje snarare än avancerad teknik. Grupperna har max 4 deltagare per tränare så varje individ får den tid och fokus som behövs. Föräldrar eller ledsagare är välkomna att närvara om de så önskar.

Bra att tänka på inför terminsstarten

- Var på plats 15 min innan träningen börjar för att hinna byta om och hitta rätt i hallen
- Anmäl dig i receptionen när du kommer så kan de hjälpa dig att hitta rätt grupp
- Ta med vattenflaska och eventuellt någon frukt
- Oömma träningskläder rekommenderas i form av mjukisbyxor/shorts och topp/t-shirt
- Ta med en tjocktröja att ta på under vilorna då det kan bli kallt i hallen

- Har du förbetalat för hyrskor så kan du bocka av ditt namn i receptionen så plockar de fram hyrskor till dig vid Klätterskolans tillfällen.
- Är du anmäld till **Nybörjargrupp**, **Alla Kan Klättra** eller är **Nybörjare i en Mixad grupp** ingår all utrustning gratis. Meddela receptionen vilken grupp du går i samt ditt namn om du är osäker.
- Är du anmäld till **Grundnivå**, **Bouldergrupp** eller **Fortsättningsnivå** behöver du hyra skor, alternativt köpa egna. Sele ingår.
- Är du anmäld till **Avancerad Nivå** ingår ingen utrustning.

SportAdmins app

I SportAdmins app kan ni ta del av relevant information om terminen, vilka träningar ni har bokat in er på, när vi har uppehåll för lov, vilka rabatter ni har hos både Solna Klätterklubb och Klättercentret, mm.

Ladda ner appen och kom igång redan nu, så är ni förberedda när terminen väl drar igång. Se sedan till att kontinuerligt uppdatera dina uppgifter på ditt konto.

På grund av SportAdmins datainträng denna vårtermin så kan vissa avvikelser och begränsningar finnas i appen. Vi och SportAdmin jobbar på att få ordning på dessa och tackar för ert tålamod.

Betalning och avbokning

Denna information finns även publicerad på [Klättercentrets hemsida](#).

- Vid avbokning senast 1 månad (30 dagar) innan kursstart, återbetalas hela kursavgiften ink. Medlemsavgiften till Solna Klätterklubb.
- Vid avbokning senare än 1 månad (30 dagar) innan kursstart debiteras en anmälningsavgift om 500 kr + medlemsavgiften till Solna Klätterklubb.
- Vid avbokning senare än 14 dagar innan debiteras hela beloppet + medlemsavgiften till Solna Klätterklubb.
- Vid sjukdom/skada krävs läkarintyg för återbetalning.

Efter påbörjad terminskurs görs ingen återbetalning av kursavgiften om inte något av följande uppfylls:

- Barnet/ungdomen vill sluta efter någon av de två första gångerna. Återbetalningen reduceras med 8 % per gång som barnet deltagit. Gäller enbart om du är ny i klätterskolan!
- Barnet/ungdomen skadar sig under vår träning. Om minst tre gånger missas, på grund av sådan skada, får ni tillbaka 6 % av kursavgiften x antal missade tillfällen.



Avbokning ska ske skriftligen till klatterskolan@klattercentret.se

Förmåner

Elever i klätterskolan erbjuds följande rabatter:

- 15% rabatt på klätterskor, säkerhetsutrustning och crashpads.
Denna rabatt gäller även för föräldrar.
- 25% rabatt på träningskort (ej månadsabonnemang).
Denna rabatt gäller endast elever inom Klätterskolan.
- 25% rabatt på topprepskurs.
Denna rabatt gäller även för familjemedlemmar.

Rabatterna kan ej kombineras med andra erbjudanden och dras av från rekommenderat pris.

Rabatterna kan nyttjas i alla våra anläggningar i Stockholm samt Uppsala.

För att ta del av rabatterna behöver ni uppvisa er bokning via SportAdmins app - under "Medlemskort".

Information om medlemskap i Solna Klätterklubb

Solna Klätterklubb bildades 2003 och har ett nära samarbete med Klättercentret. Du som går i Klätterskolan kommer att ha dina träningspass i Klättercentrets klätterhallar och betalar varje år en medlemsavgift till Solna Klätterklubb utöver terminsavgiften. Den årliga medlemsavgiften läggs automatiskt till på din bokning. Som medlem i klubben så omfattas du av en idrottsförsäkring. Du kan läsa mer om vad som ingår i medlemskapet på [klubbens hemsida](#).

Klubben och Klättercentret anordnar tillsammans tävlingar i både bredd och elit. Förutom tävlingar hålls diverse föreläsningar, kurser, klätterarrangemang och resor årligen. Solna Klätterklubb är en av Sveriges största klubbar och en av de främsta vad gäller juniorverksamhet. Du som är medlem kan följa klubbens arrangemang och händelser via [Solna Klätterklubbs hemsida](#), på [Facebook](#) och [Instagram](#).

Vid eventuella frågor inför terminsstarten, hör gärna av dig till klatterskolan@klattercentret.se

Med vänliga hälsningar,
Klättercentret och Solna Klätterklubb

