

Svar på spørsmålene under for å få hjelp til å velge riktig kursnivå for deg/ditt barn.

1. Er barnet ditt mellom 8 uker og 6 mnd ved kursoppstart?
Ja: Meld på Babysvømming 8 uker – 6 mnd
Nei: Gå videre til neste spørsmål
2. Er barnet ditt mellom 6 mnd og 20 mnd ved kursoppstart?
Ja: Meld på babysvømming 8 uker -1 år+
Nei: Gå videre til neste spørsmål
3. Vil barnet ditt fylle 6 år i kursåret eller yngre?
Ja: Gå videre til neste spørsmål
Nei: Kontakt IL ROS Svømming for kurs – svømming@ilros.no
4. Er barnet ditt redd for vann og vil ikke ha vann i ansiktet?
Ja: Meld på småbarnssvømming 1 (Dybde på vannet 58 cm, anbefalt høyde for barnet minst 78 cm)
Nei: Gå videre til neste spørsmål
5. Kan barnet ditt delta på kurs uten at foreldrene er med i vannet under kurset?
Ja: Gå videre til neste spørsmål
Nei: Meld på småbarnssvømming 2 (Dybde på vannet er 80 cm, anbefalt høyde for barnet er minst 100 cm)
6. Er barnet komfortabelt med å ha hodet under vann med øynene åpne uten svømmebriller?
Nei: Meld på Svømmekurs barn nivå 1 (Dybde på vannet er 80 cm, anbefalt høyde for barnet er minst 100 cm)
Ja: Videre til neste spørsmål
7. Kan barnet hente gjenstand på 1m dypt vann uten svømmebriller? Hopper fra bassengkanten alene?
Nei: Meld på Svømmekurs barn nivå 2 (Dybde på vannet er 80 cm, anbefalt høyde for barnet er minst 100 cm)
Ja: Videre til neste spørsmål
8. Kan barnet flyte på mage og rygg uten hjelp i minst 15 sek (med ørene under vann uansett posisjon)?
Nei: Meld på Svømmekurs barn nivå 2
Ja: Videre til neste spørsmål
9. Kan barnet svømme crawl beinspark på mage og rygg over 10 m uten hjelp?
Nei: Meld på Svømmekurs barn nivå 3
Ja: Kontakt IL ROS svømming for kurs, selv om barnet er under 7 år.

Svømmekurs for voksne fra 16 år og oppover

1. Er du utrygg i vann eller ønsker å lære å svømme?
Ja: Meld på voksenkurs 1
Nei: Videre til neste spørsmål
2. Kan du svømme 50 meter? (2 lengder i 25 meters bassenget?)
Ja: Gå videre til neste spørsmål
Nei: Meld på Svømmekurs for voksne nivå 1
- 3: Ønsker du å lære å crawl eller forbedre din crawlteknikk?
Ja: Meld på Svømmekurs for voksne nivå 2
Nei: Gå videre til neste spørsmål
- 4: Behersker du crawlteknikk, men ønsker svømmespesifikk trening rettet mot f. esk Triatlon?
Ja: Meld på Svømmekurs for voksne nivå 3 (Crawlkurs 2)

Nei: Vi har da ikke et svømmekurs som er tilpasset deg, men dersom du ønsker personlig oppfølging, lære andre svømmearter eller starte opplæringen umiddelbart kan kontakte Vilde AK Iversen for PT Timer i vann.

Epst: vildeakiversen@gmail.com

Telefon 48 150 104