

## **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](mailto: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 Hval (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 Hval (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 Skilpadde  
Ja: Videre til neste spørsmål
9. Kan barnet svømme crawl beinspark på mage og rygg over 10 m uten hjelp?  
Nei: Meld på Pingvin  
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](mailto:vildeakiversen@gmail.com)

Telefon 48 150 104