

## **Svar på spørsmålene under for å få hjelp til å velge riktig kursnivå for ditt barn.**

1. Er barnet ditt født i 2006 eller senere?  
Ja: Gå videre til neste spørsmål  
Nei: Kontakt IL ROS Svømming
2. Kan barnet ditt delta på svømmekurs uten at foreldrene er tilstede i vannet?  
Ja: Gå videre til neste spørsmål  
Nei: Meld på småbarnssvømming
3. Er barnet skeptisk til vann?  
Ja: Meld på hval  
Nei: Videre til neste spørsmål
4. Er barnet komfortabelt med å ha hodet under vann uten svømmebriller?  
Nei: Meld på Hval  
Ja: Videre til neste spørsmål
5. Kan barnet hente gjenstand på 1m dypt vann uten svømmebriller? Hopper fra bassengkanten alene?  
Nei: Meld på Hval  
Ja: Videre til neste spørsmål
6. 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
7. 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 18 år og oppover**

1. Er du utrygg i vann?  
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 voksenkurs 1
3. Ønsker du å lære å crawle eller forbedre din crawlteknikk?  
Ja: Meld på Voksenkurs 2 (crawlkurs 1)  
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)