

## **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 12 mnd ved kursoppstart?  
Ja: Meld på babysvømming 6 mnd – 12 mnd.  
\*(Nybegynner om de ikke har gått på babysvømming før, viderekommende for de som har gått på kur tidligere)  
Nei: Gå videre til neste spørsmål
3. Er barnet ditt mellom 1 og 2 år ved kursoppstart og har gått babysvømming tidligere?  
Ja: Meld på babysvømming 1-2 år viderekommende  
Nei: Gå videre til neste spørsmål
4. 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)
5. Er barnet ditt mellom 2 -6 år og 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
6. 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)
7. 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
8. 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
9. 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
10. 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.

Epost: [vildeakiversen@gmail.com](mailto:vildeakiversen@gmail.com)

Telefon 48 150 104