

## Nivåvelger'n

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

**1. Er barnet skeptisk til vann?**

Ja: Meld på Vannmerket

Nei: Videre til neste spørsmål

**2. Er barnet komfortabelt med å ha hodet under vann uten svømmebriller?**

Nei: Meld på Hvalmerket

Ja: Videre til neste spørsmål

**3. Kan barnet hente gjenstand på 1m dypt vann uten svømmebriller? Hopper fra bassengkanten alene?**

Nei: Meld på Hvalmerket

Ja: Videre til neste spørsmål

**4. Kan barnet flyte på mage og rygg uten hjelp i minst 15 sek (med ørene under vann uansett posisjon)?**

Nei: Meld på Skilpaddemerket

Ja: Videre til neste spørsmål

**5. Kan barnet svømme crawl beinspark på mage og rygg over 10 m uten hjelp?**

Nei: Meld på Pingvinmerket

Ja: Videre til neste spørsmål

**6. Kan barnet svømme 15 m crawl og 15 m ryggcrawl?**

Nei: Meld på Selungemerket

Ja: Videre til neste spørsmål

**7. Kan barnet svømme 25 m crawl med pust på siden, 25 m ryggcrawl og stupe?**

Nei: Meld på Selmerket

Ja: Videre til neste spørsmål

**8. Kan barnet svømme 25 m bryst med pust på hvert tak og korrekte beinspark?**

Nei: Meld på Sjøløvemerket

Ja: Videre til neste spørsmål

**9. Kan barnet svømme 15 m butterfly og 8 m butterflykick under vann?**

Nei: Meld på Delfinmerket

Ja: Videre til neste spørsmål

**10. Kan barnet svømme 100 m medley med starter og vendinger?**

Nei: Meld på Haimerket

Ja: Kontakt klubben for mer info om muligheter