

## Norges Svømmeskole - Kursinfo

**Kursnavn:** Open Water  
**Sted:** Holmen svømmehall  
**Arrangør:** Asker SK  
**Kurstype:** Open Water  
**Dato:** 22.09.2018 - 30.09.2018

**Hovedinstruktør:** Lorang Strand

**Bassengnavn:** Holmen Svømmehall  
**Adresse:** Devikveien 6  
**Sted:** 1394 NESBRU

**Kontaktperson:** Administrasjon  
**Telefon:** 66848372  
**Mobil:** 46886951  
**Epost:** admin@askersvom.no

**Kurspris:** 1000,00 + medlemskontingent: 250,00

### Info:

Lørdag 22.09:12.00-14.00 - Teori på land14.00-15.30 - BassengtreningSøndag 23.09:12.00-13.00 - BassengtreningLørdag 29.09:12.00-13.30 - Praksis i sjøenSøndag 30.09 12.00-13.30 - Praksis i sjøenHensikten med kurset er å gjøre deltageren tryggere på å svømme ute i åpent vann. Deltagerne skal bli kjent med Open Water svømming til mosjon, trening og konkurranse. Etter endt kurs skal deltagerne ha kjennskap til relevante sikkerhetsaspekter i Open Water slik at utesvømming foregår trygt og sikkert for både seg selv og treningskamerater.Målgruppe:Aktive svømmere fra 15 år, mosjonssvømmere og triatleter i voksen alder.Krav til deltagerne på kurset:Deltagerne må være svømmedyktige, være i stand til å svømme ute og inne. Utøverne må ha egnet utstyr for å kunne delta. Utstyr innebærer: vanlig badetøy til innesvømming, våtdrakt til utesvømming.Pris: 1 000 kr + medlemskontingent 250 kr + inngangsbilletter til bassengetDet må være minst 2 påmeldte for kurset blir gjennomført.

### Kursdatoer:

Lørdag 22 september 2018	12:00 - 15:30	Holmen svømmehall
Søndag 23 september 2018	12:00 - 13:00	Holmen svømmehall
Lørdag 29 september 2018	12:00 - 13:30	Holmenskjøret
Søndag 30 september 2018	12:00 - 13:30	Holmenskjøret