

## Norges Svømmeskole - Kursinfo

**Kursnavn:** Selungen  
**Sted:** Eiganes skole  
**Arrangør:** Stavanger Svømmeklubb  
**Kurstype:** Selungenmerket  
**Dato:** 03.09.2020 - 26.11.2020

**Hovedinstruktør:** Oda Flesland, Malene Laugtug Jacobsen, Stavanger SK Instruktør, Christian Øgreid

**Bassengnavn:** Eiganes Skole  
**Adresse:** Duesvei 35  
**Sted:** 4023 STAVANGER

**Kontaktperson:** Monica  
**Telefon:** 51293060  
**Epost:** kurs@stavangersvømmeklubb.no

**Kurspris:** 1600,00 + medlemskontingent: 300,00

### Info:

Selungen er det fjerde og siste nivået i begynneropplæringen. Kurset bygger videre på pingvinkurset, og målene fra pingvin må være bestått før påmelding. Det vil si at barna skal kunne hoppe fra bassengkanten på dypet og svømme i pil med crawl beinspark, dreie rundt til rygg og svømme rygg beinspark. På selungen skal barna lære å skape fremdrift, og de blir introdusert for grunnleggende rygg og crawl svømming, samt stup. Bassenget på Eiganes holder er temperatur på 29-30 grader. Bassenget på Eiganes er 75-100 cm dypt.

### Kursdatoer:

|                           |       |   |       |               |
|---------------------------|-------|---|-------|---------------|
| Torsdag 03 september 2020 | 18:55 | - | 19:35 | Eiganes skole |
| Torsdag 10 september 2020 | 18:55 | - | 19:35 | Eiganes skole |
| Torsdag 17 september 2020 | 18:55 | - | 19:35 | Eiganes skole |
| Torsdag 24 september 2020 | 18:55 | - | 19:35 | Eiganes skole |
| Torsdag 01 oktober 2020   | 18:55 | - | 19:35 | Eiganes skole |
| Torsdag 15 oktober 2020   | 18:55 | - | 19:35 | Eiganes skole |
| Torsdag 22 oktober 2020   | 18:55 | - | 19:35 | Eiganes skole |
| Torsdag 29 oktober 2020   | 18:55 | - | 19:35 | Eiganes skole |
| Torsdag 05 november 2020  | 18:55 | - | 19:35 | Eiganes skole |
| Torsdag 12 november 2020  | 18:55 | - | 19:35 | Eiganes skole |
| Torsdag 19 november 2020  | 18:55 | - | 19:35 | Eiganes skole |
| Torsdag 26 november 2020  | 18:55 | - | 19:35 | Eiganes skole |