

## Norges Svømmeskole - Kursinfo

**Kursnavn:** Selungen  
**Sted:** Nautilus Eiganes  
**Arrangør:** Stavanger Svømmeklubb  
**Kurstype:** Selungenmerket  
**Dato:** 10.10.2020 - 12.12.2020

**Hovedinstruktør:** Stavanger SK Instruktør, Hanne Dahl, Sara Margrethe Hegre

**Bassengnavn:** Nautilus Eiganes  
**Adresse:** Bretlandsgata 31  
**Sted:** 4009 STAVANGER

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

**Kurspris:** 1750,00 + 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 holder en temperatur på ca 33 grader. Bassenget er 40-150 cm dypt.

### Kursdatoer:

|                         |               |                  |
|-------------------------|---------------|------------------|
| Lørdag 10 oktober 2020  | 15:15 - 15:55 | Nautilus Eiganes |
| Lørdag 17 oktober 2020  | 15:15 - 15:55 | Nautilus Eiganes |
| Lørdag 24 oktober 2020  | 15:15 - 15:55 | Nautilus Eiganes |
| Lørdag 31 oktober 2020  | 15:15 - 15:55 | Nautilus Eiganes |
| Lørdag 07 november 2020 | 15:15 - 15:55 | Nautilus Eiganes |
| Lørdag 14 november 2020 | 15:15 - 15:55 | Nautilus Eiganes |
| Lørdag 21 november 2020 | 15:15 - 15:55 | Nautilus Eiganes |
| Lørdag 28 november 2020 | 15:15 - 15:55 | Nautilus Eiganes |
| Lørdag 05 desember 2020 | 15:15 - 15:55 | Nautilus Eiganes |
| Lørdag 12 desember 2020 | 15:15 - 15:55 | Nautilus Eiganes |