

## Norges Svømmeskole - Kursinfo

**Kursnavn:** Selungen  
**Sted:** Nautilus Eiganes  
**Arrangør:** Stavanger Svømmeklubb  
**Kurstype:** Selungenmerket  
**Dato:** 10.04.2021 - 26.06.2021

**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:** 1500,00 + 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 april 2021 | 15:15 | - | 15:45 | Nautilus Eiganes |
| Lørdag 17 april 2021 | 15:15 | - | 15:45 | Nautilus Eiganes |
| Lørdag 24 april 2021 | 15:15 | - | 15:45 | Nautilus Eiganes |
| Lørdag 08 mai 2021   | 15:15 | - | 15:45 | Nautilus Eiganes |
| Lørdag 15 mai 2021   | 15:15 | - | 15:45 | Nautilus Eiganes |
| Lørdag 29 mai 2021   | 15:15 | - | 15:45 | Nautilus Eiganes |
| Lørdag 05 juni 2021  | 15:15 | - | 15:45 | Nautilus Eiganes |
| Lørdag 12 juni 2021  | 15:15 | - | 15:45 | Nautilus Eiganes |
| Lørdag 19 juni 2021  | 15:15 | - | 15:45 | Nautilus Eiganes |
| Lørdag 26 juni 2021  | 15:15 | - | 15:45 | Nautilus Eiganes |