

Norges Svømmeskole - Kursinfo

Kursnavn: Selungen 1
Sted: Nordlysbadet
Arrangør: Alta SK
Kurstype: Selungenmerket
Dato: 10.02.2026 - 07.04.2026

Bassengnavn: Nordlysbadet
Adresse: Postboks 1412
Sted: 9506 ALTA

Kontaktperson: Knut-Vegar Rødberg
Mobil: 47661883
Epost: altasvømmeklubb@gmail.com

Kurspris: 1000,00 + medlemskontingent: 250,00
Pris ved søskenmoderasjon: 800,00

Info:
Selungen-nivået fokuserer på kjernefunksjonen 'Fremdrift', som innebærer at man skaper fremdrift i vannet ved hjelp av arm- og beinbevegelser. Målet er å nytte motstandskraften i vannet slik at bevegelsene fører til fremdrift. Læringsmål: Stupe uti på dypt vann - svømme 12,5 meter på magen - skifte retning - svømme 2-3 meter mot startstedet - stoppe - flyte i 30 sekunder - svømme på ryggen tilbake til utgangspunktet. Alle som melder seg på svømmeopplæring må melde seg inn i klubben. Dette for at dere skal være forsikret når dere er i aktivitet hos oss. Du må registrere barnet, og legge til deg selv som foresatt. Dette må gjøres via Min idrett: <https://medlemskap.nif.no/Start/Index/28460>

Kursdatoer:

Tirsdag 10 februar 2026	18:15	-	18:45
Tirsdag 17 februar 2026	18:15	-	18:45
Tirsdag 24 februar 2026	18:15	-	18:45
Tirsdag 03 mars 2026	18:15	-	18:45
Tirsdag 10 mars 2026	18:15	-	18:45
Tirsdag 17 mars 2026	18:15	-	18:45
Tirsdag 24 mars 2026	18:15	-	18:45
Tirsdag 07 april 2026	18:15	-	18:45