

Norges Svømmeskole - Kursinfo

Kursnavn: Skilpadde fredager 16.25-16.55
Sted: Stjørdal Svømmehall
Arrangør: Stjørdals-Blink
Kurstype: Skilpaddemerket
Dato: 06.03.2026 - 05.06.2026

Adresse: Gymnasgata 3B
Sted: 7500 STJØRDAL

Kontaktperson: Betine Solli
Epost: svommekurs.blink@gmail.com

Kurspris: 1350,00

Info:

SKILPADDE2-3stk instruktører. For å kunne melde på skilpadde må barnet kunne dykke under med hele hodet og hente opp gjenstand fra bunnen i barnebasseng, samt tørre å hoppe fra kanten. SKILPADDE: Skilpadde-nivået fokuserer på kjernefunksjonen 'Flyte', som innebærer at man opplever oppdriften i vannet. Forutsetningen for å flyte er at mest mulig av kroppen er under vann. Derfor følger flyting etter dykking. Læringsmål: Flyte som en pil på magen og på ryggen, med armene strukket frem, i minst 15 sekunder på hver side. Praktisk info:- Kurset går over 10 kursdager en dag i uken.- Hver økt varer 30 minutter- Møt opp litt før oppsatt tid, slik at barna har skiftet og sitter klare på tribunen ved bassenget når tiden er der (garderoben åpner 10 min før kursstart).- Undervisningen inne i hallen starter på oppsatt tid og varer i 30 minutter. - Foreldre kan følge barnet i garderobe/svømmehall, men vi ønsker at de sitter på tribunen.- Det er IKKE lov å bade alene uten instruktør før kurset starter, barnet må sitte og vente på tribunen til instruktør henter dem.- Er barnet syk skal dere ikke møte opp på trening. - Dersom deltaker er forhindret fra å møte en dag send beskjed til instruktør/kursansvarlig.- Hvis barnet lager uro og ikke hører etter instruktør etter 2 advarsler blir barnet satt på bassengkanten i 2min. De største kan bli sendt ned i garderoben. Dette er for de andre kursdeltagernes sikkerhet, og for at instruktør skal ha oversikt over situasjonen. Ved gjentatte ganger skal instruktør informere foreldre/foresatte hvis dette skjer.- Kurset avsluttes med prøve og merke på siste kurskveld. Alle barn får tildelt kursmerket uansett om kurset er bestått eller må tas en gang til. Kurset er bestått når barnet kan alle delmålene til kursnivået. NB: Alle som skal gå kurs må betale årlig medlemskap i Stjørdals-Blink svømming: <https://medlemskap.nif.no/>

Kursdatoer:

| | | | | |
|----------------------|-------|---|-------|---------------------|
| Fredag 06 mars 2026 | 16:25 | - | 16:55 | Stjørdal Svømmehall |
| Fredag 13 mars 2026 | 16:25 | - | 16:55 | Stjørdal Svømmehall |
| Fredag 20 mars 2026 | 16:25 | - | 16:55 | Stjørdal Svømmehall |
| Fredag 27 mars 2026 | 16:25 | - | 16:55 | Stjørdal Svømmehall |
| Fredag 17 april 2026 | 16:25 | - | 16:55 | Stjørdal Svømmehall |
| Fredag 24 april 2026 | 16:25 | - | 16:55 | Stjørdal Svømmehall |
| Fredag 08 mai 2026 | 16:25 | - | 16:55 | Stjørdal Svømmehall |
| Fredag 22 mai 2026 | 16:25 | - | 16:55 | Stjørdal Svømmehall |
| Fredag 29 mai 2026 | 16:25 | - | 16:55 | Stjørdal Svømmehall |
| Fredag 05 juni 2026 | 16:25 | - | 16:55 | Stjørdal Svømmehall |