

## Norges Svømmeskole - Kursinfo

**Kursnavn:** Sommerkurs Selungen Stor 09.00-10.00 24-26,29-30jun  
**Sted:** Stjørdal Svømmehall  
**Arrangør:** Stjørdals-Blink  
**Kurstype:** Selungenmerket  
**Dato:** 24.06.2026 - 30.06.2026

**Hovedinstruktør:** Betine Solli

**Adresse:** Gymnasgata 3B  
**Sted:** 7500 STJØRDAL

**Kontaktperson:** Betine Solli  
**Epost:** svømmekurs.blink@gmail.com

**Kurspris:** 1350,00

### Info:

SOMMERKURS SELUNGEN I STORBASSENG 24,25,26,29,30juni. Kurset foregår kun i storebassenget, barn som melder seg på må være klar for dette (Er ikke ditt barn klar for dette meld på selungen i lillebasseng til høsten.) Det vil være 2-3 instruktører på kurset. Instruktør: Betine + to hjelpeinstruktører. For å gå på selungen kurs må barnet kunne flyte på magen (med hodet ned i vannet) og ryggen i pil med crawlbeinspark ca 8m. 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. Praktisk info: - Sommerkurset går over 5 kursdager. - Totalt 60min hver dag fordelt på: Økt 1 25min, 10min pause hvor vi serverer frukt, økt 2 25min. - Møt opp ved å sitte klare på tribunen ved bassenget når tiden er der, vent ved tribuneplassene nærmest vinduene. - Det er IKKE lov å bade alene før kurset starter, barnet må vente på tribune til instruktør henter dem. - Foreldre kan følge barnet i garderobe/svømmehall, men vi ønsker at de sitter på tribunen. - 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 kursdag. Alle barn får tildelt kursmerket uansett om kurset er bestått eller må tas en gang til. - Selungen kurset har mye innhold og må som oftest tas flere ganger før læringsmålet er bestått. - Barna på selungen må ha med seg svømmebriller. Man må være medlem i Stjørdals-Blink s

### Kursdatoer:

Onsdag 24 juni 2026	09:00	-	10:00	Stjørdal Svømmehall
Torsdag 25 juni 2026	09:00	-	10:00	Stjørdal Svømmehall
Fredag 26 juni 2026	09:00	-	10:00	Stjørdal Svømmehall
Mandag 29 juni 2026	09:00	-	10:00	Stjørdal Svømmehall
Tirsdag 30 juni 2026	09:00	-	10:00	Stjørdal Svømmehall