

## Norges Svømmeskole - Kursinfo

**Kursnavn:** Sel onsdag  
**Sted:** Sivdammen  
**Arrangør:** Bryne SK  
**Kurstype:** Selmerket  
**Dato:** 02.09.2026 - 25.11.2026

**Hovedinstruktør:** Anna Sofie Nygård Solvik

**Bassengnavn:** Sivdamsenteret  
**Adresse:** Røyrvika  
**Sted:** 4344 BRYNE

**Kontaktperson:** Mette Oseland  
**Mobil:** 48299997  
**Epost:** kurs@brynesymjeklubb.no

**Kurspris:** 1550,00 + medlemskontingent: 100,00

### Info:

SELMedlemskontingent: Ved påmelding betales kursavgiften via denne påmeldingen, men når det gjelder medlemskontingent på kr. 100, så må denne betales separat via linken <https://medlemskap.nif.no/24541>. Årsaken er at Norges Idrettsforbund fra 2025 har pålagt alle idretter å registrere medlemskontingent i deres system KlubbAdmin. Det er viktig at det er barnet selv som blir registrert og ikke foresatte. Fokus: På Sel-nivået har man fokus på svømmeartene crawl og rygg. Disse svømmeartene har deltakerne lært grovkoordinert på den grunnleggende svømmeopplæringen. På dette nivået tar vi det et steg videre, og arbeider med øvelser som gjør at deltakerne skal kunne svømme crawl og rygg finkoordinert. Læringsmål: 1. Kunne svømme crawl og rygg finkoordinert 2. Kunne varsle om hjelp (1-1-3), benytte «forlenget arm» og kaste redningsline/livbøye

### Kursdatoer:

Onsdag 02 september 2026	18:00 - 18:30	Sivdammen
Onsdag 09 september 2026	18:00 - 18:30	Sivdammen
Onsdag 16 september 2026	18:00 - 18:30	Sivdammen
Onsdag 23 september 2026	18:00 - 18:30	Sivdammen
Onsdag 30 september 2026	18:00 - 18:30	Sivdammen
Onsdag 14 oktober 2026	18:00 - 18:30	Sivdammen
Onsdag 21 oktober 2026	18:00 - 18:30	Sivdammen
Onsdag 28 oktober 2026	18:00 - 18:30	Sivdammen
Onsdag 04 november 2026	18:00 - 18:30	Sivdammen
Onsdag 11 november 2026	18:00 - 18:30	Sivdammen
Onsdag 18 november 2026	18:00 - 18:30	Sivdammen
Onsdag 25 november 2026	18:00 - 18:30	Sivdammen