

## Norges Svømmeskole - Kursinfo

**Kursnavn:** Onsdag 17:00 Hval Høst  
**Sted:** Øygaard  
**Arrangør:** Sandnes SLK  
**Kurstype:** Hvalmerket  
**Dato:** 19.08.2026 - 11.11.2026

**Hovedinstruktør:** Nina Elisabeth Lihaug Jøsvold

**Bassengnavn:** Øygaard Ungdomsskole  
**Sted:** 4327 SANDNES

**Kontaktperson:** Sandnes SLK  
**Telefon:**  
**Epost:** svømmeskolen@sandnes-slk.com

**Kurspris:** 2250,00 + medlemskontingent: 300,00

### Info:

Høyde for å delta på kurs er 1,2 meter. Barn som ikke klarer å stå i bunnen vil bli flyttet til Foresatte og barn kurs der foresatte må være med i vannet. Foresatte får kun lov til å være i hallen første og siste kursdagsdag. Utenom første og siste kursdag bes foresatte om å trekke seg til utsiden av de store vinduene oppe i gangen. Ved behov for å være tilstede utenom første og siste kursdag, må dette gis beskjed til svømmeskolen@sandnes-slk.com på forhånd. Kurslengde: 1 kursdag pr. uke à 30 minutter Basseng: Øygaard Temperatur: Ca. 28 grader Utstyr: Badehette og badetøy. Dykkemaske ikke tillatt. Mål:- Holde pusten, hodet under vann, åpne øynene under vann- Hente gjenstand på bunnen (1 meters dybde)- Dykke mellom beina på en partner- Hoppe fra bassengkanten på den dype enden uten hjelp og hente gjenstander på bunnen Informasjon:- Det er ikke tillatt å ta bilder eller video inne i svømmehallen eller i garderoben.- Det er ikke tillat med mobiler i svømmehallen.- Fravær over lengre tid sendes til svømmeskolen@sandnes-slk.com.- Deltakere må være forberedt på endring av tidspunkt ved bytting av kursnivå. Ved større endringer, som endring av dag og sted, vil foresatte bli kontaktet i forkant. Ved få deltakere på et kurs vil kurset i enkelte tilfeller bli avlyst. Her vil gjenværende deltakere få tilbud om et nytt kurstidspunkt.- Det er bindende påmelding på våre kurs og kursavgiften vil ikke bli refundert.- Det kan foregå flere kurs i bassenget samtidig.- Kun barn som ikke har begynt på skolen kan gå i garderoben til motsatt kjønn. Det er en fellesgarderobe på Øygaard der far kan følge datter og mor kan følge sønn som evt kan brukes. Vi bruker spond. Vennligst bekreft spondinvitasjonen slik at du enklere kan følge med på kursdager. Spond invitasjonen kommer før første kursdag. Spørsmål kan rettes til svømmeskolen@sandnes-slk.com

### Kursdatoer:

Onsdag 19 august 2026	17:00	-	17:30	Øygaard
Onsdag 26 august 2026	17:00	-	17:30	Øygaard
Onsdag 02 september 2026	17:00	-	17:30	Øygaard
Onsdag 09 september 2026	17:00	-	17:30	Øygaard
Onsdag 16 september 2026	17:00	-	17:30	Øygaard
Onsdag 23 september 2026	17:00	-	17:30	Øygaard
Onsdag 30 september 2026	17:00	-	17:30	Øygaard
Onsdag 14 oktober 2026	17:00	-	17:30	Øygaard
Onsdag 21 oktober 2026	17:00	-	17:30	Øygaard
Onsdag 28 oktober 2026	17:00	-	17:30	Øygaard
Onsdag 04 november 2026	17:00	-	17:30	Øygaard
Onsdag 11 november 2026	17:00	-	17:30	Øygaard