

Norges Svømmeskole - Kursinfo

Kursnavn: Open Water
Sted: Holmen svømmehall
Arrangør: Asker SK
Kurstype: Open Water
Dato: 20.05.2019 - 23.06.2019

Hovedinstruktør: Lorang Strand
Instruktør: Andreas Riege Østereng

Bassengnavn: Holmen Svømmehall
Adresse: Devikveien 6
Sted: 1394 NESBRU

Kontaktperson: Administrasjon
Telefon: 66848372
Mobil: 46886951
Epost: admin@askersvom.no

Kurspris: 1200,00 + medlemskontingent: 250,00

Info:

Hensikten med kurset er å gjøre deltageren tryggere på å svømme ute i åpent vann. Deltagerne skal bli kjent med Open Water svømming til mosjon, trening og konkurranse. Etter endt kurs skal deltagerne ha kjennskap til relevante sikkerhetsaspekter i Open Water slik at utesvømming foregår trygt og sikkert for både seg selv og treningskamerater. Kurset vil også ta for seg gjennomføring og målene for Wet Card; [http://askersvom.no/wetcard/Målgruppe:Aktive svømmere fra 15 år, mosjonssvømmere og triathleter i voksen alder](http://askersvom.no/wetcard/Målgruppe:Aktive%20svømmere%20fra%2015%20år,%20mosjonssvømmere%20og%20triathleter%20i%20voksen%20alder). Oppsett: Mandag 20.05:18.00-19.15 - Teori i konferanserommet, kjeller Holmen 19.30-20.45 - Bassengtrening, Holmen svømmehall Mandag 27.05:18.00-19.15 - Teori i konferanserommet, kjeller Holmen 19.30-20.45 - Bassengtrening, Holmen svømmehall Mandag 03.06:18.00-19.15 - Teori i konferanserommet, kjeller Holmen 19.30-20.45 - Bassengtrening, Holmen svømmehall Mandag 10.06:17.30-19.00 - Praksis i innsjø, Semsvannet Søndag 16.06:11.00-13.00 - Praksis i sjøen, Holmenskjæret Mandag 17.06:19.30-20.45 - Bassengtrening, Holmen svømmehall Søndag 23.06:11.00-13.00 - Praksis i sjøen, Holmenskjæret Krav til deltagerne på kurset: Deltagerne må være svømmedyktige, være i stand til å svømme ute og inne. Utøverne må ha egnet utstyr for å kunne delta. Utstyr innebærer: vanlig badetøy til bassengsvømming, våtdrakt til utesvømming. Pris: 1 200 kr + medlemskontingent 250 kr + inngangsbilletter til bassenget Det må være minst 2 påmeldte for gjennomføring av kurset.

Kursdatoer:

Mandag 20 mai 2019	18:00 - 20:45	Holmen svømmehall
Mandag 27 mai 2019	18:00 - 20:45	Holmen svømmehall
Mandag 03 juni 2019	18:00 - 20:45	Holmen svømmehall
Mandag 10 juni 2019	17:30 - 19:00	Semsvannet
Søndag 16 juni 2019	11:00 - 13:00	Holmenskjæret
Mandag 17 juni 2019	19:30 - 20:45	Holmen svømmehall
Søndag 23 juni 2019	11:00 - 13:00	Holmenskjæret