

Velkommen

TIL SVØMMEOPPLÆRING



STAVANGER KOMMUNE

STAVANGER
KOMMUNE



NORGES
SVØMMEFORBUND

SVØMMEKLUBBENE
I STAVANGER

SVØM STAVANGER



Velkommen til svømming!

Velkommen til 23 uker med svømmeopplæring i Svøm Stavanger. Svøm Stavanger bruker Kvernevik, Hundvåg, Hetland, Tasta, Rennesøy og Finnøy svømmehall, du får vite på skolen når din klasse skal ha svømme undervisning.

«Vi» er svømmeskoleinstruktører fra svømmeklubbene i Stavanger og sammen med lærerne dine, skal vi passe på at hver av dere får utviklet svømmeferdighetene deres, sånn at dere klarer litt mer hver gang og at dere har det gøy hver gang. Alle instruktørene som er med har erfaring med å lære barn å svømme.

Svøm Stavanger er
et samarbeid
mellom
Stavanger
kommune,
Norges
Svømmeforbund
og
Svømmeklubbene i
Stavanger

De har utdanning fra Norges Svømmeforbund, har godkjent politiattest, skrevet under på taushetserklæring og har bestått livredningsprøve.

Det betyr at du kan føle deg helt trygg når du er i bassenget sammen med oss.

Hvordan skal vi bli bedre å svømme?

Når du kommer i svømmehallen blir klassen delt opp i grupper, som får oppgaver som er passe vanskelige og passe lette. Hver gang skal du lære noe nytt og hver gang skal du gjøre noe som du allerede kan.

Noen av gruppene får en lærer fra skolen som instruktør, andre får en svømmeskoleinstruktør. Du kommer i gruppe sammen med andre elever som kan omtrent det samme som deg.

Alle lærerne og instruktørene får et program fra oss som er ansvarlige for Svøm Stavanger, sånn at vi er helt sikre på at alle har framgang.

Vi følger svømmefaglige og pedagogiske prinsipper fra Norges svømmeskole. Dette betyr at vi begynner med å dykke, før vi lærer å flyte og svømme crawl og rygg. Mange synes kanskje det er rart å lære crawl først, men dette er fordi denne svømmearten egentlig er enklere å lære enn brystsvømming og du svømmer mye forttere crawl enn bryst.

Vi skal også lære en del livredning, det er nyttig om sommeren når man bader eller er i båt.

Noen av dere vil synes at dette er lett, andre vil synes det er vanskelig, men vi skal hjelpe alle sammen, sånn at dere kan klare å bli bedre.

Husk å ta med deg badetøy hver gang 😊

Få en voksen hjemme til å legge inn påminnelse på telefonen, så er du sikker. Vi bruker aldri dykkermaske. Det er best å bruke badebukse og badedrakt, helst ikke strandshorts eller bikini.

Skolen får badehetter til alle.

Vi gleder oss til å bli kjent med deg!

Hilsen svømmeinstruktørene



REGLER:

Alle skal dusje uten badetøy før vi går i bassenget

Vi går i svømmehallen

Ingen går uti bassenget før en voksen sier det er greit

Når en voksen snakker skal vi stå i ro, med hodet over vann

Vi sier ifra når vi må på do

Ingen går ut fra garderoben før de voksne fra skolen er klare

Vi skal ha det gøy 😊