



## **Drammen Svømmeklubb tilbyr våren 2010 følgende aktiviteter/kurs for barn og voksne som vil lære å svømme:**

### **Vanntilvening: Hvalmerket (tirsdager 17:15 - 18:00)**

Inneholder aktiviteter for å bli trygg i vann, tåle sprut og ha kontroll på pusten under vann. Målsettingen etter kurset er å kunne holde pusten og dykke hodet under vann og hoppe fra bassengkanten.

Påmelding: <http://tryggivann.no/kursinfo.aspx?kursid:1114>

### **Begynnende svømmeopplæring: Skilpaddemerket (tirsdager 18:00 - 18:45)**

Her lærer barna å flyte på mage og rygg, snu seg fra mage til rygg og hoppe fra kanten og flyte opp igjen. For å kunne begynne på dette kurset, må barna kunne dykke mellom beina på en annen og hoppe fra kanten (Ha bestått Hvalmerket)

Påmelding: <http://tryggivann.no/kursinfo.aspx?kursid:1115>

### **Begynnende crawl- og ryggkurs: Selungemerket (torsdager 17:00 - 17:45)**

Her lærer barna å svømme crawl og rygg, og glistup fra bassengkanten. For å starte på dette kurset må barnet kunne både dykke og flyte med å holde pusten, og tilpasset pusting. (Ha bestått pingvinmerket)

<http://tryggivann.no/kursinfo.aspx?kursid:1112>

### **Svømmedyktig (Selmerket) (torsdager 17:45 - 18:30)**

Her blir barna svømmedyktige og klare for videre trening i det store bassenget. For å starte på dette kurset må barnet ha bestått Selungenmerket.

Dette kurset er fulltegnet, men påmelding til venteliste:

<http://tryggivann.no/kursinfo.aspx?kursid:1189>

### **Les mer om Norges Svømmeforbunds svømmeopplæring:**

<http://www.svomming.no/index.php?menuid=40&expand=40>

Pris for hvert kurs er kr 1.800,-, inkludert medlemskap i Drammen Svømmeklubb.

### **Crawlkurs for voksne (torsdager 18:30-19:15) Oppstart 21. januar**

Dette er et kurs for voksne som kan svømme, men som har lyst til å lære å svømme crawl. Egner seg både for de som har prøvd litt på egenhånd, og de som bare har lyst til å kunne svømme mer effektivt. En strålende mulighet til å kunne utnytte trening i bassenget på en bedre måte.

Påmelding: <http://tryggivann.no/kursinfo.aspx?kursid:1387>

**Hvis problemer med elektronisk påmelding, ytterligere informasjon eller spørsmål, ta kontakt med Eilin Ekeland. Mail: [eilin@drammen.online.no](mailto:eilin@drammen.online.no) eller evt. telefon 41 55 90 30 (helst etter arbeidstid)**



[www.drammensvommeklubb.no](http://www.drammensvommeklubb.no)