# **Østfold Svømmekrets inviterer til**

# **Begynnerinstruktørkurs 14.-16.09 2012**

**Mål:** ”Instruktøren skal etter endt kurs kunne planlegge, organisere og gjennomføre svømmeopplæring på begynnernivå slik at elevene blir trygge i vann og svømmedyktige, med nødvendig kunnskap om livredning.” Norsk Grunnkurs i Førstehjelp er en del av kurset.

**Krav:** Deltakeren må ha fylt 14 år.

**Sted og tid:**

* Fredag 14.09. kl. 17.00-21.00 livredning og førstehjelp på Remmen
* Lørdag 15.09. kl. 10.00-18.00 teori + basseng på Remmen i Halden
* Søndag 16.09. kl. 10.00-18.00 teori + basseng på Remmen i Halden

**Pris:** 1300 kr pr deltaker fra ØSK (1800 kr pr deltaker utenfor kretsen)

**Kurslærer:** Jørgen Berg, Maria Forsstrøm og Sessa G Berg

**Pensum:** ”Slik lærer du å svømme” av Per Irgens og Ørjan Madsen + heftet ”Norsk Grunnkurs i førstehjelp” (deles ut på kurset).

**Mat:** Det vil bli servert brødlunsj lørdag og søndag og pizza fredag. Frukt.

**Kursdeltaker må ha med:**

* Badetøy (kan være lurt med våtdrakt)
* Ekstra håndklær og t-skjorte/klær til å ha i svømmehallen
* Noe å notere på og med
* Godt med drikke (vannflaske)
* Lærevilje og godt humør
* T-skjorte og bukse til livredningsprøven

**Påmelding** sendes samlet fra hver klubb; må inneholde fullt navn, adresse, e-post, telefonnr og fødselsdato innen 12.09. til Frode Eliassen mailto:feliass@online.no

Vi har ikke ubegrenset antall med plasser, maks 20 deltakere. For kretsen er det viktig at alle klubbene får anledning til å delta på kurset. Det betyr at for de sist påmeldte klubbene før fristen utgår, kan det ikke garanteres at alle påmeldte får være med. Påmelding anses som gjort når alle opplysninger er innsendt. Påmeldinger etter fristen vil ikke bli tatt hensyn til.

**Spørsmål** kan rettes

Vennlig hilsen

Østfold Svømmekrets