

Nybegynnerinstruktørkurs 21. og 23-24.januar 2016

Mål: Instruktøren skal etter endt kurs kunne planlegge, organisere og gjennomføre svømmeopplæring på grunnleggende nivå, samt tilegne seg nødvendig kunnskap om livredding.

Sted og tid: Remmen svømmehall/høyskole

Torsdag: 21.01. kl. 17.30-21.00 Livredding

NB! Deltakere fra Halden gjennomfør «vannøkten» i løpet av søndagen, og avslutter 19.00.

Lørdag: 23.01. kl. 11.00-18.30 1 økt i vannet

Søndag: 24.01. kl. 10.00-18.30 2 økter i vannet

Det blir utlevert en detaljert timeplan ved kursstart.

På søndag skal kursdeltakerne «ta over» svømmeskolen; kl. 15.00-18.00

Kurslærere: Maria Forsstrøm og Sessa G Berg

Pensum: Slik lærer du å svømme, av Ørjan Madsen og Per Irgens (Utleveres på kurset)

Mat: Lunsj serveres lørdag og søndag. 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

Spørsmål til:

Maria Forsstrøm <marfor@ostfoldfk.no> tel.41615260

Sessa G Berg (kirstengaupenberg@hotmail.no) 93496270

Vennlig hilsen

Østfold Svømmekrets