

## Nivåvelger

Nivåvelgeren er et redskap for å kartlegge barnets svømmeferdigheter. Dette er ikke en fasit, men et hjelpemiddel. Dersom noe er uklart ber vi deg kontakte [aktivitetsleder@polarbadet.no](mailto:aktivitetsleder@polarbadet.no)

### 1. Er barnet redd/skeptisk til vann eller under 5 år?

**Ja:** Meld på Nivå 1

**Nei:** Videre til neste spørsmål

### 2. Er barnet komfortabelt med å ha hodet under vann og dykke etter leker uten svømmebriller?

**Nei:** Meld på Nivå 2

**Ja:** Videre til neste spørsmål

### 3. Kan barnet orientere seg under vann og hente gjenstand på 1m dypt vann uten svømmebriller? Hoppe fra bassengkanten alene?

**Nei:** Meld på Nivå 2

**Ja:** Videre til neste spørsmål

### 4. Kan barnet flyte på rygg og mage som en pil med armene strukket frem, uten hjelp, i minst 15 sek (med ørene under vann uansett posisjon)?

**Nei:** Meld på Nivå 3

**Ja:** Videre til neste spørsmål

### 5. Kan barnet flyte på rygg og svømme *crawl-beinspark* på mage og rygg med armene strukket frem over 10 m uten hjelp?

**Nei:** Meld på Nivå 4

**Ja:** Videre til neste spørsmål

### 6. Kan barnet stupe uti på dypt vann, svømme 15 m crawl og 15 m ryggcrawl og flyte minst 30 sekunder?

**Nei:** Meld på Nivå 5

**Ja:** Videre til neste spørsmål

### 7. Kan barnet linjeholdning, svømme 25 m crawl med pust på siden, 25 m ryggcrawl og stupe?

**Nei:** Meld på Nivå 6

**Ja:** Videre til neste spørsmål

### 8. Kan barnet svømme 25 m bryst med pust på hvert tak og korrekte bryst-beinspark?

**Nei:** Meld på Nivå 7

**Ja:** Videre til neste spørsmål

### 9. Kan barnet svømme 15 m butterfly og 8 m butterflykick under vann?

**Nei:** Meld på Nivå 8

**Ja:** Videre til neste spørsmål

### 10. Kan barnet svømme 100 m medley med starter og vendinger?

**Nei:** Meld på Nivå 9

**Ja:** Kontakt Bardufoss Svømmeklubb for mer info om muligheter

---

Mer info og påmelding til: [aktivitetsleder@polarbadet.no](mailto:aktivitetsleder@polarbadet.no)