



## Svømmekurs for ungdom over 12 år

Kan også gis som privat instruksjon. For mer informasjon, ta kontakt med [aktivitetsleder@polarbadet.no](mailto:aktivitetsleder@polarbadet.no)

### Begynnerkurs:

Kurset passer for de som ønsker å lære seg å svømme og å bli trygg i vann gjennom øvelser innen dykking, flyting, gli og fremdrift i vannet.

#### Kurs: Etter forespørsel

**Interesse meldes til [aktivitetsleder@polarbadet.no](mailto:aktivitetsleder@polarbadet.no)** Oppgi: Navn på deltaker, født dato, hvilket kurs ønsker dere å delta på, foresattes navn (ved kurs for barn), mailadresse, mobilnummer, adresse, postnr og sted, hvilke erfaringer/ferdigheter har deltakeren, annet.

### Videregående kurs med fokus på svømmeteknikk mm:

Kurset passer ungdom som ønsker å bli bedre å svømme. De får opplæring i svømmeteknikk, distansesvømming, dykking, stup, overlevelseshopp, livredning og sjøvett, samt vannpolo og synkronsvømming. Les mer om merkekravene i videregående kurs:

<http://www.svomming.no/index.php?articleid=4987>

#### Kurs: Etter forespørsel

**Interesse meldes til [aktivitetsleder@polarbadet.no](mailto:aktivitetsleder@polarbadet.no)** Oppgi: Navn på deltaker, født dato, hvilket kurs ønsker dere å delta på, foresattes navn (ved kurs for barn), mailadresse, mobilnummer, adresse, postnr og sted, hvilke erfaringer/ferdigheter har deltakeren, annet.