



# Vil du lære å svømme?

*Moss Svømmeklubb har tilbud til alle barn fra 5 år som har lyst til å svømme. Vi har kurs i alt fra vanntilvenning til konkurransesvømming.*

Svømmeopplæring i Moss Svømmeklubb er delt i seks nivåer:

1. **Vann** = vanntilvenning, barna skal erfare og venne seg til vannets egenskaper. Denne gruppa er for de barna som er litt skeptiske til vann og svømmehall. Vi legger til rette for at barnet skal få bruke den tiden det trenger for å bli venn med vannet.
2. **Hval** = her trenes dykkefunksjonen, barna skal lære å orientere seg under vann.
3. **Skilpadde** = her trenes flytefunksjonen, barna skal erfare at kroppen flyter i vann eller at vannet "bærer" kroppen. De skal altså erfare og påvirke oppdrift.
4. **Pingvin** = her trenes glifunksjonen, barna skal lære flyting i bevegelse. De skal altså erfare og påvirke motstand.
5. **Selunge** = her trenes fremdriftsfunksjonen, barna skal lære hvordan de kan påvirke motstandskraften slik at bevegelsene skaper fremdrift.
6. **Teknikk kurs** = Her lærer barna tre av svømmeteknikkene: Rygg, Crawl og Bryst. Det vil bli lagt vekt på å utvikle teknikk og kondisjon hånd i hånd. Barna må ha forkunnskaper tilsvarende Selunge.

Mer informasjon finnes på vår hjemmeside <http://www.moss-svømmeklubb.no>

**Kostnad:** Kursavgift kr 1250,- , i tillegg til medlemskontigent kr 550,- pr kalenderår. Det gis 50 % søskenmoderasjon. Ved avbrutt kurs etter første kursdag gis rett til refusjon av kursavgift ved skriftlig beskjed innen neste kursdag, men ikke medlemsavgift.

All informasjon og påmelding til kursene gjøres på <http://tryggivann.no>

**Hvor og når?** Det er trening for alle nivåer på søndager i Mossehallen mellom 13 og 17. Kursene Vann og Hval foregår på grunna (0,9m), mens de resterende kursene foregår på dypere vann.

Første kursdag våren 2012 blir **søndag 22. januar i Mossehallen.**

**Spørsmål?** Send en e-post til Trygg i Vann ansvarlig Mats Hattevig på [mhattevig@live.no](mailto:mhattevig@live.no)

**NB!** Det er kun påmelding på <http://tryggivann.no> - det er ikke mulig å starte før man er påmeldt (bl.a. pga av forsikring av barna på kurs).

Vennlig hilsen Moss Svømmeklubb