

Velkommen

TIL
SVØMMEOPPLÆRING



BERGEN KOMMUNE



NORGES
SVØMMEFORBUND



ADO ARENA
OG 10 ANDRE BASSENG
I BERGEN

SVØM BERGEN



Velkommen til svømming!

Velkommen til svømmeopplæring i Svøm Bergen.

Svøm Bergen bruker mange forskjellige svømmehaller, du får vite på skolen hvor din klasse skal være.

I Svøm Bergen møter du svømmeinstruktører, som sammen med lærerne dine skal passe på at du klarer litt mer hver gang og at du har det gøy hver gang!

Alle instruktørene har erfaring med å lære barn å svømme. De har utdanning fra Norges Svømmeforbund, godkjent politiattest, skrevet under på taushetserklæring og har bestått livredningsprøve. Det betyr at du kan føle deg helt trygg når du er i bassenget sammen med oss.

Svøm Bergen er et
samarbeid mellom
Bergen Kommune,
Norges
Svømmeforbund
og
Svømmeklubbene i
Bergen

Hvordan skal vi bli bedre å svømme?

Når du kommer i svømmehallen blir klassen delt opp i grupper, som får oppgaver som er passe vanskelige og passe lette. Hver gang skal du lære noe nytt og hver gang skal du gjøre noe som du allerede kan.

Du kommer i gruppe sammen med andre elever som kan omtrent det samme som deg.

Vi følger svømmefaglige og pedagogiske prinsipper fra Norges Svømmeskole. Dette betyr at vi begynner med å dykke, før vi lærer å flyte og svømme crawl og rygg. Mange synes kanskje det er rart å lære crawl først, men dette er fordi denne svømmearten egentlig er enklere å lære enn brystsvømming og du svømmer mye forttere crawl enn brystsvømming.

Noen av dere vil synes at dette er lett, andre vil synes det er vanskelig, men vi skal hjelpe alle sammen, sånn at dere kan klare å bli bedre.

Husk å ta med deg badetøy hver gang! Få en voksen hjemme til å legge inn påminnelse på telefonen, så er du sikker. Vi bruker aldri dykkermaske eller armringer. Det er best å bruke badebukse og bade-drakt, helst ikke strandshorts eller bikini. Svømmebriller er lov, men ikke hele tiden.

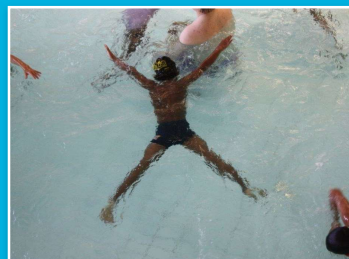
Skolen får badehetter til alle.

Vi gleder oss til å bli kjent med deg!

Hilsen

Astri Alves og Hanne-Guri Arnesen
Etat for idrett

Regler:



Alle skal dusje uten badetøy før vi går i bassenget

Vi går i svømmehallen

Ingen går uti bassenget før en voksen sier det er greit

Når en voksen snakker skal vi stå i ro, med hodet over vann

Vi sier ifra når vi må på do

Ingen går ut fra garderoben før de voksne fra skolen er klare

Vi skal ha det gøy!!!