



Vil du lære å svømme?

Moss Svømmeklubb har tilbud til alle barn fra 6 år som har lyst til å svømme. Vi driver med vanntilvenning, svømmeopplæring, svømmetrening og konkurransesvømming.

Vanntilvenning og svømmeopplæring i Moss Svømmeklubb er delt i syv 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. **Sel** = her trenes svømmeteknikkene rygg og crawl. Barna skal også lære å være sine egne livreddere. Svømmedyktighetstesten (100m svømming på magen, 100m svømming på ryggen og 3 min flyting) er et sentralt mål.
7. **Sjøløve** = her trenes svømmedyktigheten videre og barna introduseres også for hvordan de kan redde andre. Også her er testen (lengre enn for Sel) et sentralt mål

Mer informasjon finnes her: <http://www.svomming.no/index.php?articleid=4989> og <http://www.svomming.no/index.php?articleid=4987>

Kostnad: Treningsavgift fra kr 1100,- pr halvår, i tillegg til medlemskontigent kr 550,- pr kalenderår. Det gis 50 % søskenmoderasjon.

All informasjon og påmelding til kursene gjøres på <http://tryggivann.no/viskurs.aspx?arr=67>

Når? Det er trening for alle nivåer på søndager i Mossehallen. Når *ditt* kurs er, sjekk <http://tryggivann.no/viskurs.aspx?arr=67>. Første treningsdag høsten 2010 blir søndag 29. august.

Hvor? Mossehallen.

Spørsmål? Send en e-post til Sverre Bergh-Smith på hovedtrener@moss-svommeclubb.no. Sjekk også ut vår hjemmeside www.moss-svommeclubb.no.

Vennlig hilsen Moss Svømmeklubb