

Förkunskapskrav simskolor

Baddaren

Dopprov

Märkestagaren skall doppa huvudet under vattnet fem gånger.

Bubbelprov

Märkestagaren skall andas in, hålla andan och blåsa ut under vattnet. Detta skall upprepas fem gånger.

Glidprov

Märkestagaren skall glida i vattnet 5 sekunder med framsträckta och raka armar, ansiktet skall vara under vattenytan. Frånskjut får göras och provet kan utföras där märkestagaren botten. Handstöd med platta eller simdyna får användas. Momentet upprepas fem gånger.

Pingvinen Guld

Simma

Märkestagaren ska simma 10 m valfritt simsätt på djupt vatten.

Märkestagaren ska simma 10 m i ryggläge på djupt vatten.

Flyta

Märkestagaren ska flyta 10 sek på djupt vatten.

Hoppa

Märkestagaren ska hoppa från kant eller brygga på djupt vatten.

Guldfisken

Simma

Märkestagaren ska simma 25 meter bröstsim eller annat simsätt på djupt vatten.

Hoppa

Märkestagaren ska hoppa från kanten eller bryggan på djupt vatten.

Hajen Guld

Simma

Märkestagaren ska simma 200 meter varav 50 meter ryggsim. Momentet utförs på djupt vatten.

Märkestagaren skall simma 12,5 meter i magläge, göra en rotation från magläge till ryggläge utan att röra botten och simma 12,5 meter i ryggläge.

Märkestagaren ska simma "klädsim" i 25 meter.

Hoppa

Märkestagaren ska hoppa från 1 meter och ner i vattnet.

Livräddning

Märkestagaren ska bogsera kamrat i 10 meter. Märkestagaren ska kunna utföra mun-till-mun andning.

Bad- och båtvet

Märkestagaren ska ha kunskap om punkterna 1-3 i bad- och båtvet.