

Förklaring av våra simmärken till simskolan



Droppen

För att erövra Droppen finns inga kunskapskrav. Ett bevis till elever man vill uppmuntra i simskolan för att de varit duktiga och övat flitigt i vattnet.



Doppingen

Titta under vattnet 3 gånger. Dyka under en rockring eller liknande 3 gånger. Hoppa ifrån bassängkant eller brygga 3 gånger.



Sköldpaddan

På grunt vatten ska märkesdagarna flyta fem sekunder i ryggläge, därefter göra en rotation från ryggläge till magläge utan att röra botten.



Krabban blå

Grundläggande vattentrygghet. Eleven ska, utan flythjälpmedel, lämna kant eller vuxen genom att falla framåt, i för eleven djupt vatten, få huvudet under vattnet, vända och ta sig tillbaka till utgångsläget. Upprepas tre gånger.



Krabban röd

Grundläggande vattentrygghet. Eleven ska, utan hjälpmedel, falla i för eleven djupt vatten, vända runt och flyta på rygg. Upprepas tre gånger.



Livbojen blå

Genomgång av Badvettsreglerna. Bada med räddningsväst. Flyta med långärmad tröja och långa byxor vi räddningsväst.

Förklaring av våra simmärken till simskolan

Livbojen röd



Genomgång av Båtvettsreglerna. Flyta med långärmad tröja och långa byxor i räddningsväst. Flyta och förflytta sig med hjälp av livboj. Kasta med Hansalina eller liknande till kamrat som flyter i räddningsväst och dra in denne till kanten. Genomgång av larmrutiner.

Livbojen grön



Genomgång av Isvettsreglerna. Genomgång av isdubbar. Flyta med räddningsväst. Kasta livboj till kamrat som flyter i flytväst och dra in denne till kanten. Kunna flyta utan hjälpmedel i minst 5 sekunder. Genomgång av larmrutiner.

Bläckfisken



Simma fem meter valfritt simsätt på grunt vatten.

Silvergrodan



Hoppa från bassängkant eller brygga på grunt vatten. Doppa hela huvudet under vattnet och ta upp ett föremål från botten. Simma 10 meter bröstsim på grunt vatten.

Grodan rygg blå



Hoppa från bassängkant eller brygga på grunt vatten. Simma 10 meter ryggsim med bröstbentag och liksidigt armtag.

Guldgrodan



Hoppa från bassängkant eller brygga på djupt vatten. Doppa hela huvudet under vattnet och plocka upp ett föremål från botten på grunt vatten. Simma 10 meter bröstsim på djupt vatten.

Förklaring av våra simmärken till simskolan



Grodan rygg grön

Hoppa från bassängkant eller brygga på grunt vatten. Simma 25 meter ryggsim med bröstbentag och liksidigt armtag.



Silversälen

Simma 25 meter med valfritt simsätt i magläge på grunt vatten. Bogsering 10 meter med liksidiga arm och bentag, av jämnstor kamrat i livboj.



Guldsälen

Simma 25 meter med valfritt simsätt i magläge på djupt vatten. Bogsering 10 meter med liksidiga arm och bentag, av jämnstor kamrat i livboj.



Järnbojen

Simma 50 meter, valfritt simsätt i magläge. Simma 25 meter ryggsim med bröstbentag. Flyta med kläder och flytväst 2 minuter. Vattentramp 2 minuter. Simma 2 meter under vattnet. Fria luftvägar och stabilt sidoläge.



Bronsbojen

Simma 150 meter, valfritt simsätt i magläge. Simma 50 meter ryggsim med bröstbentag. Simma med livboj 25 meter därefter bogsering 25 meter av jämnstor kamrat i livboj. Kunna mun till mun andning, larmrutiner och stabilt sidoläge. Kunna Bad-, Båt-, och Isvett.



Simborgarmärket

Simma 200 meter med valfritt simsätt i bröst- eller ryggläge på djupt vatten utan tidtagning.