

Norges Livredningsselskap

“Norges ledende drukningsforebyggende organisasjon”

Mer enn 100 år i livredningens tjeneste
Stiftet 6. juli 1906

PROGRAM

NLS-instruktør: Selvberging og svømming, nivå 1.

Dag 1

08:45 - 09:00: Oppmøte ved hallen

09:00 - 09:15: Presentasjon av hverandre

09:15 - 09:30: Risikoanalyse og sikkerhet ved bassenget

09:30 - 11:00: Vannaktivitet

- Grunnleggende bevegelser i vann.
- Grunnferdigheter for vanntilvenning, selvberging og svømming
- Øvelser for å erfare motstand og oppdrift i vertikal stilling

11:00 - 11:45: Klesskift og lunsj

12:30 - 13:15: Introduksjon til NLS og introduksjon til kurset

13:30 - 15:30:

- Bevegelser i vann relatert til selvberging
- Instruktør rollen

Dag 2

09:00 - 11:00: Vannaktivitet

- Modningsrettede bevegelser i forhold til svømmearter
- Om å lage en progresjon, delmål og mål
- Observasjon og veiledning – øvelser i vann.

11:30 - 12:30: Lunsj

12:30 - 13:15: Praxis periode og veiledning fra en erfarende instruktør. Om praksis oppgaven.

13:15 - 14:00: Utvikling – barn /voksen Om utvikling og læring

14:00 - 14:30: Oppsummering

HUSK! Ta med matpakke. Frukt, te og kaffe serveres. Ta med badetøy, treningstøy/ klær å svømme i, flere håndklær og godt humør.

Har du spørsmål angående kurset, ta kontakt med Torill Hindmarch på e-post: th@livredning.no, telefon: 916 46 054, eller Nina Bråten på telefon: 92620927.