

Ferdighetsmerkene

Detaljert beskrivelse av kravene for Vann-, Hval-, Skilpadde-, Pingvin- og Selungenmerket, finnes i boken "Slik lærer du å svømme". Nærmere beskrivelse av øvelsene for Sel-, Sjøløve-, Delfin- og Haimerket, finnes i heftet "Deltakerhefte Videregående instruktør".

Vannmerket

Kan brukes på Småbarnssvømming, men anbefales brukt innen Begynneropplæring fra 4/5-års alder. Krav: gjennomført vanntilvenningsøvelser, samt godkjent testøvelse 1 og 2.

Testøvelse 1:

Eleven skal kunne "frakte" et svømmebrett som ligger i vannflaten gjennom bevegelser med armene, men uten å berøre det. Eleven må frakte brettet minst fem meter uten å berøre det.

Testøvelse 2:

Eleven står i hoftedypt vann og lar en partner sprute vann på seg. Det er lov å beskytte seg med armene, men ikke å snu seg vekk. Eleven må la seg sprute på i minst 15 sekunder, og hendene skal ikke holdes foran ansiktet.

Hvalmerket

Dekker kjernefunksjonen dykke. Krav: godkjent kjerneøvelse 1-4:

1. Holde pusten – hodet under vann – åpne øynene
2. Holde pusten – dykke ned – hente gjenstander på bunnen
3. Holde pusten – dykke mellom beina på en partner
4. Holde pusten – hoppe fra bassengkanten – hente gjenstander fra bunnen.

Skilpaddemerket

Dekker kjernefunksjonen flyte. Krav: godkjent kjerneøvelse 5-9:

5. Holde pusten – flyte på magen – linjeholdning
6. Holde pusten – flyte på ryggen – linjeholdning – puste
7. Holde pusten – hoppe fra bassengkanten – flyte opp på magen – linjeholdning
8. Holde pusten – flyte på mage – linjeholdning – dreie på ryggen – puste – linjeholdning
9. Holde pusten – flyte – balansere på mage og rygg i linjeholdning med tilpasset pust.

Pingvinmerket

Dekker kjernefunksjonen gli. Krav: godkjent kjerneøvelse 10-15:

10. Gli på magen – linjeholdning
11. Gli på ryggen – linjeholdning
12. Gli i linjeholdning med dreining fra mage til rygg – puste – dreie tilbake på magen
13. Gli med crawlbeinspark på mage – linjeholdning
14. Gli med crawlbeinspark på ryggen – linjeholdning – puste – drei kroppen på magen – crawlbeinspark
15. Hoppe – flyte opp – linjeholdning på mage – crawlbeinspark – dreie på ryggen – tilpasset pust.

Selungenmerket

Dekker kjernefunksjonen fremdrift. Krav: godkjent kjerneøvelse 16-20:

16. Sculling + crawlbeinspark på mage og rygg – linjeholdning – rytmisk pusting
17. Crawlsvømming uten pust
18. Crawlsvømming – rytmisk pusting – linjeholdning
19. Ryggsvømming – linjeholdning – puste
20. Glistup fra bassengkanten – crawlsvømming med pust

I tillegg til de nevnte kjerneøvelser, har NSF en egen test for svømmedyktighet. Denne testen er en kombinert prøve, som inneholder mange av de elementene elevene har lært i de 20 kjerneøvelsene. Svømmedyktighetstesten, som kan gjennomføres etter at alle kjerneøvelsene er godkjent er: Rull uti på dypt vann. Svøm 100 m på magen. Stopp og hvil. Flyt på mage, rull over, flyt på rygg samlet i tre min. Svøm deretter 100 m på rygg. Når man klarer dette, er man svømmedyktig.

Selmerket

Fokus på crawl og rygg

På Sel-kurset har man, foruten repetisjon fra kursnivåene under, fokus på svømmeartene crawl og rygg. Disse svømmeartene har deltakerne lært grovkoordinert på begynnerkursene. På dette nivået tar vi det et steg videre, og arbeider med øvelser som gjør at deltakerne skal kunne svømme crawl og rygg finkoordinert.

Læringsmål

- Kunne svømme crawl og rygg på et videregående nivå
- Kunne varsle om hjelp (1-1-3), benytte «forlenget arm» og kaste redningsline/livbøye

Delmål

1. Kunne, etter fraspark fra veggen, utføre 10m sculling på mage med hendene foran hodet, og deretter rotere over til ryggliggende, for å gjøre 10m sculling på rygg med hendene ved hofta
2. Kunne svømme 10m «supermann» på høyre side, rotere ved hjelp av ett armtak, og deretter svømme 10m «super-mann» på venstre side
3. Kunne, etter fraspark fra veggen, svømme 25m crawl «overlapp» med plate/ring/nuddel (flytepinne/pølse), med pusting
4. Kunne, etter fraspark fra veggen, svømme 25m crawl, ta en saltovending, med fraspark på ryggen
5. Kunne svømme 25m rygg hvor fremdriftsfasen utføres med «engletak» (taket utføres som når man lager engler i snøen), framføring over vann
6. Kunne utføre en ryggstart, gli under vann, svømme 10m rygg beinspark, og deretter 10m ryggsvømming
7. Kunne utføre en åpen vending i rygg og crawl, hvor man svømmer minimum 5m inn mot vegg og 5m ut fra vegg i god linjeholdning
8. Kunne stupe fra stående stilling, svømme 25m crawl, ta en saltovending, og deretter svømme 25m rygg

9. Kunne varsle om hjelp (1-1-3), dykke til bunnen (min 1,5m), bruke forlenget arm («reach») og kaste rednings-line/livbøye («throw»)

Sjøløvemerket

Fokus på bryst- og butterflybevegelsen

På Sjøløve-kurset har man fokus på å lære bevegelsen i bryst og butterfly (delfinbevegelsen). Deltakerne har lite erfaring med dette fra begynnerkursene, så det er viktig å arbeide med det grunnleggende på dette nivået. I tillegg er det viktig med repetisjon fra kursnivåene under.

Læringsmål

- Kunne utføre bryst- og butterflybevegelsen (delfinbevegelsen)
- Kunne utføre overlevelseshytting og H.E.L.P.-stillingen (flyteteknikk i kaldt vann, med redningsvest)

Delmål

1. Kunne svømme 10m brystbeinspark med fotbladene vinklet ut (med plate eller annet flytemiddel)
2. Kunne svømme 10m brystarmtak med pusting (med nuddel/flytepinne/pølse under brystet)
3. Kunne svømme 15m bryst, med gli mellom armtak og beinspark
4. Kunne utføre 10m delfinbevegelse på mage i vannflaten, med armer langs siden og strukket foran hodet
5. Kunne svømme 10m en-arms butterfly med 4 butterflybeinspark pr armtak (syklus)
6. Kunne utføre åpen vending i bryst, hvor man svømmer minimum 5m inn mot vegg og 5m ut fra vegg i god linje-holdning
7. Kunne utføre overlevelseshytting på rygg og bryst, samt H.E.L.P.-stillingen (flyteteknikk i kaldt vann, med redningsvest). Kunne varsle om hjelp (1-1-3).

Delfinmerket

Fokus på bryst- og butterflyteknikken

På Delfin-kurset har man fokus på å lære teknikk i bryst og butterfly. Fra Sjøløve-kurset har deltakerne fått erfaring med delfinbevegelsen, som kjennetegner både bryst og butterfly. På dette nivået skal deltakerne få mer kjennskap med svømmeteknikkene i bryst og butterfly slik at de mestrer disse grovkoordinert. I tillegg repetisjon av merkekrav fra kursnivåene under.

Læringsmål

- Kunne svømme bryst og butterfly grovkoordinert
- Kunne svømme med klær og trå vannet

Delmål

1. Kunne utføre 8 butterflybeinspark under vann med god linjeholdning

2. Kunne utføre 3 butterflybeinspark under vann for deretter å svømme butterfly uten pust, totalt 10m
3. Kunne svømme 15m brystbeinspark med delfinbevegelse, hvor fotbladene er vinklet ut gjennom hele sparket (med plate eller annet flytemiddel)
4. Kunne svømme 25m bryst med delfinbevegelse, grovkoordinert
5. Kunne trå vannet i 30sek, med hodet over vannet.
6. Kunne svømme 25m med klær (skjorte og bukse), stoppe og kle av seg på dypt vann. Kunne varsle om hjelp (1-1-3).

Haimerket

Fokus på medley

På Hai-kurset har man fokus på medleysvømming. Dette oppsummerer de ferdigheter og teknikker man har lært på de foregående kursene. Medleysvømmingen setter sammen de fire svømmeartene i rekkefølgen butterfly, rygg, bryst og crawl. På dette nivået skal deltakerne videreutvikle undervannssvømmingen, startene og vendingene. I tillegg repetisjon fra kursnivåene under.

Læringsmål

- Kunne svømme medley
- Kunne utføre undervanskick, starter og alle vendinger med god teknikk
- Kunne grunnleggende livredning i vann

Delmål

1. Kunne svømme 10m butterfly, utføre korrekt vending, og deretter svømme 10m rygg
2. Kunne svømme 10m rygg, utføre korrekt åpen vending, og deretter svømme 10m bryst
3. Kunne svømme 10m bryst, utføre korrekt vending, og deretter svømme 10m crawl
4. Kunne utføre en crawlvending (salto) hvor man svømmer minimum 5m inn mot vegg og 5m ut fra vegg med god linjeholdning
5. Kunne utføre en ryggvending (salto) hvor man svømmer minimum 5m inn mot vegg og 5m ut fra vegg med god linjeholdning
6. Kunne utføre start fra pall, med korrekt startprosedyre, og fin overgang inn i svømmearten
7. Kunne utføre ryggstart, med korrekt startprosedyre, og fin overgang inn i svømmearten
8. Kunne svømme 100m medley (eller 4 lengder i 12,5m basseng)
9. Livredningstest: Start fra startsted/bassengkant, svøm 25m bryst, dykk fra vannflaten (dybde min 2,5m) etter en utlagt gjenstand, ilandføring 25 m. av «den forulykkede» ved hjelp av forlenget arm. Øvelsen utføres i umiddelbar rekkefølge. Livredningstesten krever praktisk kjennskap til: Prinsipper om den forlengede arm, de alminnelige ilandføringsteknikker, HLR-forløpet, is-/bade-/sjøvettregler.

Kravene for hvert merke er satt av Norges Svømmeforbund, og fungerer som en felles nasjonal standard. Svømmemerkene er ment å være en utfylling av den nasjonale planen for svømmeopplæring.

Vurderingsskjemaer

Vurderingsskjemaer for de ulike merker, ferdigheter og delmål finnes tilgjengelig på

www.tryggivann.no