

Begynnerinstruktør

Gol IL Svømmegruppa avholder kurs 26 og 27. august

Mål: Instruktøren skal etter endt kurs kunne planlegge, organisere og gjennomføre svømmeopplæring på begynnernivå, med nødvendig kunnskap om livredning.

Målgruppe: Alle som har lyst til å bli instruktør på begynnernivå i svømmeopplæring. Man kan delta på kurset fra det året man fyller 15 år.

Varighet: 16,5 timer + e-læring

Innhold: Praktisk og teoretisk grunnlag for å kunne gjennomføre svømmeundervisning enten det foregår med en elev eller med en skoleklasse. Vanntilvenning, kjernefunksjoner, HLR og livredningsprøve.

Autorisasjon: Minimum fylt 18 år. Deltatt på minimum 80% av undervisningen.

Instruktør:

Hamid Zarei

Tel: 0047-936 56 289

Email: zareisport@gmail.com

Plan for dagene:

Begynnerinstruktørkurs utkast timeplan

Lørdag:

09.00-09.30	Velkommen og presentasjon av kurslærere og deltakere
09.30-09.50	Introduksjon til Norges Svømmeskole
10.00-10.20	Grunnleggende om vannets egenskaper
10.20-10.35	Grunnleggende om barns utvikling
10.45-12.30	<i>Fra vanntilvenning til svømmedyktighet – gjennomgang i basseng</i>
12.45-13.45	Lunsj
13.45-14.55	Instruktørrollen
15.10-15.20	Organisering av bassenget og eksempel på en kurstime
15.20-15.50	Planlegging av program til Vann, Hval og Skilpadde, i grupper
16.00-17.45	<i>Gjennomføring av Vannmerket, Hvalmerket og Skilpadde i basseng</i>

Søndag:

09.00-09.15	Skeptiske barn - tilrettelegging
09.15-09.25	Tilrettelegging for personer med funksjonsnedsettelse
09.25-09.55	Planlegge program til Pingvin og Selunge, i grupper på to og to
10.10-11.55	<i>Gjennomføring av Pingvin og Selunge i basseng</i>
12.10-13.10	Lunsj
13.10-13.25	Sikkerhet i kurssituasjon
13.25-14.25	HLR, alarmplan og livredningsprinsipper
14.40-15.45	<i>Livredning i vann og livredningsprøve</i>
16.00-16.40	Videre utdanning, quiz og oppsummering

Merk: Livredningsprøven gjennomføres UTEN svømmebriller. Du må ha med bukse og t-skjorte til livredningsprøven.