



Norges Livredningsselskap Romerike krets

Livredning • Svømming • Kunnskap • Trygghet

Kurs i baby- og småbarns svømming/ livredning- og svømming/førstehjelp- og lærerkurs

Livredningsklubb fra 5 år

Målsetning

Felles for livredningsklubbene er at kursene er svømmerrettet. En trener på å flyte, bli trygge på rygg, dykke, hoppe, armtak og benspark. Stuping kommer inn når barna er klare for dette, og man stifter bekjentskap med livbøye og kasteline. Det legges også inn at alle skal få bade med klær og redningsvest, oftest før sommeren. NLS starter med livredningsklubb for barn fra fem år (på høsten). På høstpartiet har barnet med seg en forelder i vannet. Vi gjør oppmerksom på at barnet ikke skal ha med seg noen form for hjelpe- eller flytemidler da alt en trenger finnes i svømmehallen.

Ettersom barnet blir eldre konsentreres det mer på svømmeteknikk og fremdrift. Man øver på å hente opp gjenstander fra bunnen, og ilandføre disse. Målet for kurset blir å kunne svømme 25 m sammenhengende. For å delta på livredningsklubb fra 8-10 år er inntakskravet at en skal kunne svømme 25 m, også på den dypeste delen av bassenget. Det trenes på å forbedre svømmeferdighet, korrigere og perfeksjonere svømmeartene, vendinger, dykking, stuping, livredningsøvelser og førstehjelp. Her blir man også kjent med lagøvelser som det konkurreres i på stevner og NM.

Fra 10 års alder jobbes det videre med det samme som på livredningsklubb fra 8-10 år. Det året barnet fyller 10 år kan det stille på Rookie- øvelser i NM i livredning og andre livredningsstevner. Selve NM øvelsene kommer først det året de fyller 13 år. I noen øvelser på stevner og NM trenger man svømmeføtter. Ønsker man konkurranseføtter må dette kjøpes privat.

Renslighet

Alle skal dusje uten badetøy, med såpe, før de går i bassenget. Fra og med Livrednings klubb 6-7 år må barna bruke garderoben for sitt kjønn.

Sykdom

Ved smittsom sykdom skal barnet være hjemme.

Refusjon av kursavgift

Kursavgiften refunderes ikke som følge av vanlig sykdommer og barnesykdommer, kun med legeerklæring. Avlysninger NLS ikke rår over vil ikke bli refundert før etter 2 avlysning per kurstermin. Ekstraganger blir kun satt opp dersom instruktøren er syk, og vi ikke klarer å sette inn vikar.

Info vedr. faktura/Forsikring

Kurset må betales i sin helhet ved kursstart. Ønsker du utsettelse/ delbetaling, ta kontakt med kontoret. Medlemskontingent til NLS sentralt er obligatorisk. Når den er betalt dekker den forsikring på kurs og fagbladet "Livredderen".

Tyggegummi er ikke tillatt i svømmebassenget.

TIL VÅRE KURSDELTAKERE - RUTINER FOR PÅMELDING TIL VIDERE KURS

1. Dere vil, når kursperioden nærmer seg slutten, men i god tid før avmeldingsfristen, motta et skriv fra oss med info om videre kurs i samme basseng og samme tid. Dette inneholder bl.a. info om startdato, fridager, sluttdato og pris. Skrivet sendes via e-post.
2. Det vil være en frist for skriftlig avmelding som 15. november for kurs som går vårsemesteret, og 15. mai for høstsemesteret. Det sendes ut SMS med påminnelse om avbestillingsfristen.
3. Dette betyr at dere er påmeldt videre til dere melder dere av. Det kan bli noe forandring på tidspunkt. Hvis det er mange avmeldinger gjør det at vi kan slå sammen/ flytte på grupper. Det er derfor viktig å sjekke fakturaen når den kommer.
4. Hvis man melder seg av etter avmeldingsfristen må det betales kr. 500,- i avmeldingsgebyr.
5. Hvis dere etter inneværende kurssemester har ønske om å bytte kurssted eller kursdag, må dere sende inn ønske om dette til kontoret.
6. Faktura for kurs sendes ut i januar for vårsemesteret og i august for høstsemesteret. Faktura sendes ut via e-post sammen med kursinformasjon om kursets innhold. Betalingsfristen er satt til oppstartdato.
7. Det er mulig å dele opp innbetalingen av kursavgiften, men dette må da avtales med kontoret.

Vi ber dere sette dere godt inn i disse rutinene.

Husk å sende oss endringer av e-post adresser og mobilnummer!