

## 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 märkestagarna flyta fem sekunder i ryggläge, därefter göra en rotation från ryggläge till magläge utan att röra botten.



### Baddaren Grön

**Doppa:** Märkestagaren ska doppa hakan och ena örat under vattnet. Detta upprepas fem gånger för varje sida.

**Bubbla:** Märkestagaren ska andas in, hålla andan och blåsa ut i vattenytan med hakan i vattnet, alternativt blåsa en pingisboll i vattenytan. Upprepas fem gånger.



### Baddaren Blå

**Doppa:** Märkestagaren ska doppa huvudet under vattnet fem gånger.

**Bubbla:** Märkestagaren ska andas in, hålla andan och blåsa ut under vattnet. Upprepas fem gånger.

**Glida:** I vattnet fem sekunder med framsträckta och raka armar, ansiktet ska vara under vattenytan. Frånskjut får göras och provet kan utföras där märkestagaren bottnar. Handstöd med platta får användas. Upprepas fem gånger.

## Förklaring av våra simmärken till simskolan

### Baddaren Gul



**Hoppa:** Märkestagaren ska hoppa i från kant eller brygga på djupt vatten fem gånger.

**Bubbla:** Märkestagaren ska andas in, hålla andan och blåsa ut under vattnet. Upprepas fem gånger på djupt vatten.

**Glida:** I vattnet fem sekunder med framsträckta och raka armar, ansiktet ska vara under vattenytan. Frånskjut får göras och provet ska utföras där märkestagaren

### 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 i räddningsväst.

### Livbojen röd



Genomgång av Båtvetsreglerna. 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.

## Förklaring av våra simmärken till simskolan



### 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.



### 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.

## Förklaring av våra simmärken till simskolan



### 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.