

# Svøm langt mærkesvømning



Tune og Ishøj svømmeklub inviterer til et hyggeligt arrangement med diplom og mærkesvømning

**Lørdag den 9. marts i Greve Svømmehal**

Denne dag åbner vi svømmehallen for alle som kunne have lyst til at komme og svømme så lang en distance som muligt. For de allermindste tilbyder vi diplom "Svømning 1, hvis du har mere lyst til det.

| Jeg svømmer normalt på   | Aktivitet  | Tidsrum  |
|--|--|--|
| <b>Hold i børnebassin (90 cm)</b><br>Leg og Plask<br>Begynder 1<br>Begynder 2<br>Børn Vandtilvænning<br>Grp. 1 | <b>Du kan vælge mellem:</b><br>1. Diplom "Svømning 1", børnebassin (90 cm), hvor trænerne guider de øvelser som skal bestås<br>2. "Svøm så langt du kan", midterbassin (130 cm)<br>OBS. Kant-til-kant mærket kan opnås med hjælpemidler  | <b>Du kan vælge mellem:</b><br>Kl. 15.20-15.50<br>Kl. 15.55-16.25<br>Kl. 16.30-17.00                                     |
| <b>Hold på 130-135 cm dybde</b><br>Begynder 3<br>Let øvede 1<br>Unge Vandtilvænning<br>Grp. 2                  | <b>Du kan vælge mellem:</b><br>1. "Svøm så langt du kan", midterbassin (130 cm), hvor 1 bane = 21 m. Dvs 100 m = 5 baner<br>2. "Svøm så langt du kan" i det dybe*<br><small>*Det er et krav at du har en forælder med til at holde øje med dig hele tiden, hvis du er ny svømmer i det dybe bassin</small> | <b>Du kan vælge mellem:</b><br>Kl. 15.20-15.50<br>Kl. 15.55-16.25<br>Kl. 16.30-17.00                                     |
| <b>Hold i det dybe bassin</b><br>Let øvede 2<br>Øvede<br>Ungdomshold<br>Delfiner<br>Voksenhold<br>Grp. 3       | <b>"Svøm så langt du kan" i det dybe</b><br>Minimum distance er 25 m, som er 1 bane<br>Maksimum distance er så langt du kan nå på 1 time og 40 min.<br><b>Mærker der kan tages:</b> 25, 50, 75, 100, 150, 200, 250, 300, 400, 500, 600, 700, 800, 900, 1000, 1250, 1500, 2000, 3000, 4000, 5000 m          | <b>kl. 15.20.-17.00</b><br>Alle må frit komme i tidsrummet, hvor du må svømme lige så længe du kan (uden at holde pause) |

**Adgang til omklædning** Der vil være adgang til omklædning kl. 15.00, og første hold starter kl. 15.20. – Det vil ikke være muligt at låse skabene denne dag, så lad værdier blive hjemme.

**Fri leg og hygge** Når du er færdig med diplomer/distancemærket, så er der mulighed for fri leg i de små bassiner, i den resterende tid af din aktivitet, hvorefter du skal gå til omklædning.

**Medbring forælder/bedsteforælder og kuglepen** for alle som prøver kræfter med at svømme så langt de kan. Din voksne medhjælper skal nemlig tælle dine baner, på tællelister som I får udleveret af os.

**Regler for alle som "svømmer så langt de kan"** Du skal svømme uden nogen form for hjælpemidler, dvs der må hverken bruges vinger, bælte, svømmefødder eller andre hjælpemidler. Du må heller ikke holde pause undervejs. Det betyder at når du vender så må du kun lige berøre ende-kanterne for at vende. Tilgængæld så bestemmer du helt selv hvad og hvordan du svømmer. Der er ingen krav til hverken svømmestil eller teknik. Du må blande crawl og brystsvømning lige så meget du har lyst, og har du brug for at puste lidt ud og få vejret, så er det tilladt at vende om på ryggen og svømme rygben.

**Foto** Der bliver taget stemningsbilleder på dagen, som kan blive brugt på hjemmesiden, Facebook og til pressen.

**Pris kr. 25**, som er incl. Mærke, diplom og forfriskning, som du får i forhallen inden du går hjem

**Tilmelding** online på [www.tunesvoem.dk](http://www.tunesvoem.dk), fanen "tilmelding" og er efter "først til mølle princippet".

**Tilmeldingsfrist** fredag d. 1. marts. Bemærk at hver deltager skal tilmeldes for sig. Husk at vælge den rigtige gruppe.

**Velkommen** Tag familien med, alle er naturligvis velkomne til at se på fra tilskuerpladserne ... vi lover jer at det bliver både sjovt og rigtig hyggeligt. Jeres værter på dagen er vores skønne træner-team som står klar i hallen til at tage imod jer.