



Mærkesvømning

i Nord-Als Svømmeklub

Lørdag 20. januar 2018 kl. 09:00 – 15:00



MobilePay

Nord-Als Svømmeklub holder traditionen tro mærkesvømning i januar måned. Her kan alle svømmere komme og vise hvad de kan, samt udfordre sig selv i hvor langt der kan svømmes.

Alle kan deltage uanset niveau...

Der findes flere forskellige diplomer til forskellige niveauer, så alle kan være med og få en god oplevelse. **Det koster 20 kroner at deltage. Gerne aftalte penge eller MobilePay.** Alle svømmere modtager efterfølgende et fint diplom og tilsvarende mærke med antal meter, der er gennemført.

I den lave ende af det store bassin, kan der svømmes fra **kant-til-kant**.

- Her må der bruges plade og bælte, hvis det er nødvendigt.
- Der må gives en hjælpende hånd fra instruktørerne, og forældre må heppe og opmuntre.

*****Hvis man svømmer fra kant-til kant SKAL man starte kl. 9:00*****

I det store bassin kan der tages **mærker fra 25 meter til man ikke orker mere!** Mærkerne skal tages uden brug af plade og bælte, og følgende skal overholdes:

- Svømmeren må ikke stå på bunden af bassinet.
- Svømmeren må ikke gøre ophold i bassinet.
- Svømmeren skal røre enderne af bassinet og svømme videre uden ophold.

Såfremt svømmeren ikke overholder disse tre punkter, vil denne blive kaldt op af vandet. Husk, det er ikke tilladt at medbringe madvarer i svømmehallen - men en vandflaske kan accepteres, hvis man svømmer langt.

Vi glæder os til at se jer alle, og se hvor mange meter og kilometer vi kan svømme i alt alle sammen.

Med venlig hilsen

Nord-Als Svømmeklub

*P.s. Efter endt **kant-til-kant** svømning må svømmere lege i det lille bassin til kl. 09:30.*