

Breddeaktivitet i klubb



*Skrevet av Lasse Hoel
Redigert av Caroline Brinchmann*

Sist oppdatert juli 2016

Et bredt aktivitetstilbud i klubb

Norges Svømmeforbund skal tilby et godt og allsidig aktivitetstilbud for alle som ønsker å være i vann, men ikke nødvendigvis konkurrere aktivt. Klubbene oppfordres til å utvikle et bredt aktivitetstilbud og å ha et livsløpsperspektiv på aktivitetene. «Aktiv for livet» er ikke bare Norges Svømmeforbunds motto, det er også synliggjort i NSF's sportslige plan 2014-2020. Spesielt barn og unge skal kunne være i trygge klubbmiljøer hvor de bygger vennskap og opplever mestring uten krav til resultatmål. Norges Svømmeskole det naturlige utgangspunkt for opplæring, og er også tilpasset flere målgrupper. Metodikken kan hjelpe flere ungdommer og voksne i deres ønske om å bli trygge i vann.

Et økende antall ungdom og voksne ønsker å være engasjert i organisert aktivitet, og trening i vann blir stadig mer populært. Klubbene bør ha et godt og bredt aktivitetstilbud til lokalmiljøet for alle aldersgrupper og nivåer. Dette kan med fordel knyttes opp mot kommunens folkehelsesatsing. Også for breddeaktiviteter er det viktig med dyktige trenere, med utdanning og kompetanse, som kan skape mestring og ivareta ungdom og voksne på en god måte. Opplevelsen av fellesskap og det å bli sett er like viktig uavhengig av alder eller ferdigheter.



NSF's utviklingstrapp legger vekt på utvikling av ferdigheter uavhengig av om målet er en aktiv karriere som konkurransesvømmer eller ikke. NSF anbefaler at man i klubbaktiviteten følger prinsippene som ligger i utviklingstrappen på alle nivåer, slik at man øver på utvikling av ferdigheter i en fornuftig progresjon. Dette vil gi deltakerne gode mestringsopplevelser i aktiviteten, uavhengig av nivå.

Klubbens aktivitetstilbud

Grunnleggende opplæring og trenings- og konkurranseaktivitet danner grunnlaget for enhver svømme-, stup-, synkron og vannpoloklubb. Dette heftet gir innspill og inspirasjon til ulike breddetilbud klubben kan vurdere å tilby av aktiviteter. Klubben må tilpasse aktiviteter til klubbens mål, rammebetingelser etc.

Breddeaktiviteter

Trening- og konkurransepartier

Svømmeopplæring

Tips til hvordan starte opp nytt aktivitetstilbud

- Kartlegg behov i nærmiljøet. Hva vil være et attraktivt tilbud? Hvilke målgrupper kan vi nå?
- Kartlegg hva som finnes av mulige aktiviteter, blant annet i dette hefte. Ofte finnes det erfaringer, modeller eller verktøyer man kan ta utgangspunkt i hvis man skal starte et nytt tilbud.
- Kartlegg rammevilkår. Har vi mulighet til å starte opp? Hvor ligger begrensningene?
- Lag en god prosjektskisse på oppstart av et aktivitetstilbud, med blant annet beskrivelse, budsjett, konsekvensanalyse og fremdriftsplan.
- Presenter og diskuter prosjektforslaget i styret.
- Vurder muligheter for tilskudd ved oppstart eller utvikling av aktivitetstilbudet.
- Vedta oppstart av aktivitetstilbud i styret.
- Markedsfør aktivitetstilbudet.
- Gjennomfør aktivitetstilbudet i henhold til vedtatt fremdriftsplan.
- Skap masse god aktivitet.

Tilskudd

Kartlegg muligheter for å søke midler til oppstart og utvikling av breddetilbudene gjennom kommune og fylkeskommune, idrettskrets og idrettsråd. I tillegg er det lurt å sjekke fond og stiftelser.

Rollen «Breddeansvarlig»

Klubber med flere breddeaktiviteter bør vurdere å ha en «Breddeansvarlig». Den som er breddeansvarlig har det faglige ansvaret for aktivitetstilbudene, og skal sikre at aktivitetstilbudet i klubben gjennomføres med god kvalitet. Breddeansvarlig er sammen med svømmeskoleansvarlig og utdanningskontakten ansvarlig for rekruttering, skolering og oppfølging av instruktørene. Klubben må sørge for at trenere og instruktører får nødvendig utdanning og blir fulgt opp videre med skolering/etterutdanning. Den videre skoleringen kan skje internt i klubben, eller gjennom tilrettelagte seminarer som NSF står for. Breddeansvarlig har ansvar for informasjon til deltagere og evt. foresatte.

Breddeansvarlig har ansvar for:

- Planlegge og gjennomføre aktivitetene i tråd med vedtatte planer.
- Sikre kvalitet i aktivitetstilbudet gjennom oppfølging av instruktører, informasjon til medlemmer og til styret, riktig dimensjonering av aktivitetstilbudet, svømmefaglig kvalitet i aktivitetene, innhold i aktivitetene mm.
- Sikre at det praktiske rundt aktivitetstilbudene er godt organisert som påmelding, avtale med svømmehall, samarbeid med kommune etc.
- Samarbeide og samordne aktiviteter og trenerressurser sammen med hovedtrener og svømmeskoleansvarlig.

Arbeidsoppgaver

- Sette opp kurs/treningsgrupper.
- Sikre at klubbens aktivitetstilbud er oppdatert på nettsiden.
- Sikre at instruktører har eller får tilbud om utdanning og relevante seminarer.
- Sikre at alle instruktører har arbeidskontrakt.
- Arrangere kompetansesamlinger for instruktører (minst årlig).
- Ivareta og koordinere videreutvikling, kursing og opplæring av instruktører (eventuelt i samarbeid med klubbens utdanningskontakt).
- Markedsføre aktivitetstilbud.
- Vurdere nye aktiviteter.
- Rapportere til styret og svømmeskoleansvarlig/hovedtrener.

Skolering og utdanning av breddeansvarlig

Breddeansvarlig bør:

- Delta på møteplasser der breddeaktiviteter er tema.
- Ha god dialog med andre breddeansvarlige og gjerne besøke andre klubber.
- Ha instruktørutdanning innen svømming.

Vi håper dere får inspirasjon og tips fra dette heftet. Klubben må tilpasse aktivitetstilbudene til klubben og dens mål og rammebetingelser.

Lykke til!

AKTIVITETSTILBUD FOR BARN OG UNGDOM

Svømme- og teknikkopplæring er grunnpilaren for klubbens aktivitetstilbud for barn og ungdom, og bør prioriteres høyt. Svømme- og/eller grenskoleansvarlig og breddeansvarlig må derfor legge til rette for best mulig svømme- og teknikkopplæring for flest mulig gjennom Norges Svømmeskole, Norges Stupskole, Norges Synkronskole og/eller Minipolo. Flest mulig barn og unge fortsetter forhåpentligvis videre inn i trenings- og konkurranseaktivitet, men klubben må også tilrettelegge for alternativ aktivitet for de som ønsker å være i vann men ikke konkurrere aktivt. Vurder hvilke aktiviteter dere skal ha for å være en attraktiv klubb for barn og unge.

Baby- og småbarnssvømming

Målgruppe	Barn 0-4 år
Mål med aktiviteten	Tilby vanntilvenning og svømmeopplæring for baby og småbarn
Beskrivelse av aktiviteten	Vanntilvenning og svømmeaktivitet hvor foreldrene deltar sammen med barnet i bassenget
Krav til kompetanse for instruktør	Minimum Instruktør Baby- og småbarnssvømming
Omfang	1 gang pr. uke, hele sesongen
Rammebetingelser	Tilgang til varmtvannsbasseng

Svømme- og teknikkopplæring for barn

Målgruppe	Barn 5-12 år
Mål med aktiviteten	Tilby vanntilvenning og svømmeopplæring for barn
Beskrivelse av aktiviteten	Svømmeopplæring for barn, i henhold til Norges Svømmeskole. Begynneropplæring (5 nivåer) og videregående opplæring (4 nivåer)
Krav til kompetanse for instruktør	Minimum Begynnerinstruktører for Begynneropplæring, minimum Videregående instruktør for Videregående opplæring
Omfang	1-2 ganger i uka, hele sesongen
Rammebetingelser	Tilgang til basseng



Svømmeopplæring for barn og unge med funksjonsnedsettelse

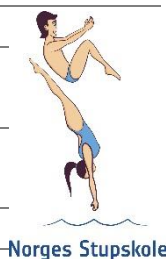
Målgruppe	Barn og unge med nedsatt funksjonsevne og andre som har behov for ekstra tilrettelegging
Mål med aktiviteten	Tilby vanntilvenning og svømmeopplæring til de som trenger litt ekstra tilrettelegging
Beskrivelse av aktiviteten	Svømmeopplæring, i henhold til Norges Svømmeskole. Tilpassede ferdighetsmål for funksjonshemmede.
Krav til kompetanse for instruktør/trener	Minimum Begynnerinstruktør, samt at det er anbefalt at man har dagskurs funksjonshemmede
Omfang	1-2 ganger i uka, hele sesongen
Rammebetingelser	Hvilket utstyr det er behov for og vanntemperatur avhenger av hvilken gruppe det gjelder
Eksempler på samarbeidspartner	Helsestasjoner, fysioterapitjenesten i kommunen, idrettslag med allsportgruppe for funksjonshemmede



Vill i vann – barn	
Målgruppe	Barn 7-12 år, bestått Selungen.
Mål med aktiviteten	Et aktivt og spennende aktivitetstilbud for svømmedyktige barn og unge for at barn blir i klubben
Beskrivelse av aktiviteten	Et alternativt tilbud til klubbens videregående svømmeopplæring og rekruttgrupper for barn som liker å være i vann men nødvendigvis ikke ønsker å konkurrere aktivt. Fokus på mestring, progresjon, miljø og samhold. Ikke et alternativ til svømmeopplæring.
Krav til kompetanse for instruktør/trener	Minimum Videregående instruktør, og etterutdanningsmodul «Vill i vann»
Omfang	1-3 ganger i uka, hele sesongen.
Rammebetingelser	Utstyr til variert aktivitet (f.eks. baller)
Eksempler på samarbeidspartner	Samarbeid med Idrettskrets og Idrettsråd, og andre klubber. Søk opp oppstartsmidler gjennom Idrettskrets «Idrettsskole for barn»

Aktivitetsuker i ferier (Aquacamp)	
Målgruppe	Barn i skolealder
Mål med aktiviteten	Morsom og spennende aktivitetsuke i vann. Bli tryggere i og ved vann.
Beskrivelse av aktiviteten	Aktivitetsuker i forbindelse med ferie for barn og unge. Aktiviteten gjennomføres i vann, og på land. Kanskje også med andre aktiviteter som padling, seiling, turn, ski, skøyter, vannpolo, stup mm. I tillegg er det praktisk tilrettelagt med mat og sosiale aktiviteter.
Krav til kompetanse for instruktør/trener	Begynnerinstruktør/Videregående instruktør
Omfang	4-5 ukedager på rad, i en ferie. F.eks. kl 09-15. Kan gjennomføres i flere ferieuker.
Rammebetingelser	Bassengtid i ferier, lokaler i nærheten av basseng.
Eksempler på samarbeidspartner	Kommunen, SFO, skoler, andre idrettslag

Stupskole	
Målgruppe	Barn 6-12 år, bestått Selungen
Mål med aktiviteten	Stupopplæring for barn og unge, i henhold til Norges Stupskole
Beskrivelse av aktiviteten	Stupskole for barn, hvor man lærer grunnleggende stup i henhold til Norges Stupskole, 4 nivåer
Krav til kompetanse for instruktør/trener	Trener 1 stup.
Omfang	1-2 ganger i uka, hele sesongen.
Rammebetingelser	Tilgang på stupfasiliteter, samt matter og tjukkas på land.



Minipolo	
Målgruppe	Barn 8-12 år, Svømmedyktig.
Mål med aktiviteten	Mestringsglede og ballspill i vann
Beskrivelse av aktiviteten	Minipolo er en forenklet form for vannpolo, med enklere regler og mindre utstyr. Det er fokus på mestring, sport og samspill. 4 nivåer.
Krav til kompetanse for instruktør/trener	Trener 1 vannpolo
Omfang	1-3 ganger i uka, hele sesongen.
Rammebetingelser	Tilgang på basseng. Minipolomål, -baller og -hetter.



Synkronskole	
Målgruppe	Barn 6-12 år, bestått Selungen.
Mål med aktiviteten	Tilby synkronsvømming til barn og unge, i henhold til Norges Synkronskole.
Beskrivelse av aktiviteten	Lære grunnleggende synkron i henhold til Stjernesystemet. De første nivåene av Stjernesystemet har fokus på sculling, kropps-beherskelse og grunnleggende synkronøvelser individuelt og i lag. 3 nivåer.
Krav til kompetanse for instruktør/trener	Trener 1 synkron
Omfang	1-3 ganger i uka, hele sesongen.
Rammebetingelser	Tilgang på basseng, samt musikkanlegg.



Norges Synkronskole

Aktivitetstilbud for overvektige	
Målgruppe	Barn og unge 8-19 år
Mål med aktiviteten	Skape mestring og glede med fysisk aktivitet i vann og på land
Beskrivelse av aktiviteten	Variert aktivitet i vann og på land tilpasset deltakerne. F.eks. «Gladlaks» for barn. «Villaks» for ungdom. Flere trenere involvert, og god oppfølging av deltakerne.
Krav til kompetanse for instruktør/trener	Min. Videregående instruktør. Etterutdanningsmodulen «Vill i vann» kan være nyttig.
Omfang	1-3 ganger per uke, hele sesongen
Rammebetingelser	Tilgang på basseng
Aktuelle Samarbeidspartnere	Bør være i samråd med kommune og idrettsråd, helsestasjon, frisklivssentral eller andre lokale aktører innen folkehelse

Svømmeopplæring for ungdom	
Målgruppe	Ungdom 13-19 år som ikke er svømmedyktige
Mål med aktiviteten	Vanntilvenning og svømmeopplæring for ungdom
Beskrivelse av aktiviteten	Svømmeopplæring for ungdom, i henhold til Norges Svømmeskole.
Krav til kompetanse for instruktør	Minimum Begynnerinstruktør, det anbefales at man i tillegg har Videregående instruktør.
Omfang	1-2 ganger i uka, hele sesongen
Rammebetingelser	Tilgang til basseng, kan trene senere på kvelden enn barn

Vill i vann for ungdom	
Målgruppe	Ungdom 13-19 år
Mål med aktiviteten	Beholde flere ungdom i klubben ved å gi de et attraktivt og morsomt aktivitetstilbud
Beskrivelse av aktiviteten	Et alternativt tilbud til klubbens trenings- og konkurransegrupper for de som liker å være i vann men nødvendigvis ikke ønsker å konkurrere aktivt. Fokus på mestring og progresjon, miljø og samhold. Deltakerne skal prøve andre aktiviteter og idretter, i tillegg til svømming.
Krav til kompetanse for instruktør/trener	Trener 1, og etterutdanningsmodul «Vill i vann»
Omfang	1-3 ganger i uka, hele sesongen.
Rammebetingelser	Bassengtilgang, samt muligheter for landtrening og evt andre aktiviteter og idretter.
Eksempler på samarbeidspartner	Samarbeid med Idrettskrets og Idrettsråd. Sjekk muligheter for å søke oppstartsmidler fra Idrettskrets på «Idrettskole for ungdom».

Treningstilbud for ungdom i stup, svømming, synkron eller vannpolo	
Målgruppe	Ungdom 13 år og eldre
Mål med aktiviteten	Aktivt treningsfelleskap for ungdom, enten det er i stup, svømming, synkron eller vannpolo.
Beskrivelse av aktiviteten	Organisert trening i vann og på land for ungdom. Det bør arrangeres sosiale aktiviteter utenom trening. Fokus på å skape et godt miljø.
Krav til kompetanse for instruktør/trener	Trener 1 stup/svømming/synkron/vannpolo.
Omfang	2-4 ganger i uka, hele sesongen
Rammebetingelser	Tilgang til basseng, muligheter for landtrening og evt styrketrening

Tilbud til SFO/AKS	
Målgruppe	Barn som går på SFO/AKS på skoler i nærmiljøet, 1.-4. trinn
Mål med aktiviteten	Vanntilvenning, svømmeopplæring og/eller teknikkopplæring i svømming/stup/synkron/vannpolo
Beskrivelse av aktiviteten	Opplæring i SFO-tid. Svømmeopplæring for de minste, mer teknikkopplæring for de eldre barna.
Krav til kompetanse for instruktør/trener	Begynnerinstruktør/Videregående instruktør/Trener 1 svømming/stup/synkron/vannpolo
Omfang	1 gang pr uke, gjennom hele skoleåret
Rammebetingelser	Tilgang til basseng kl 14-16

AKTIVITETSTILBUD FOR VOKSNE

Svømmeopplæring og trening i vann blir stadig mer populært blant ungdom og voksne. Klubbene bør tilrettelegge for attraktivt aktivitetstilbud innen svømmeopplæring, teknikkopplæring og mosjonstrening. Kompetente trenere som er flinke med voksne er en forutsetning. Gjennom å ha et godt aktivitetstilbud for voksne kan klubben nå flere målgrupper.

Svømmeopplæring for voksne

Målgruppe	Voksne som vil lære å svømme
Mål med aktiviteten	Vanntilvenning og svømmeopplæring
Beskrivelse av aktiviteten	Svømmeopplæring for voksne, i tråd med Norges Svømmeskole. To nivåer: Grunnleggende svømmeopplæring og grunnleggende svømmeteknikk.
Krav til kompetanse for instruktør/trener	Begynner/Videregående instruktør. Etterutdanning Voksenpedagogikk.
Omfang	1-2 ganger i uka, hele sesongen
Rammebetingelser	Tilgang til basseng. Voksne tar mer plass enn barn.

Teknikkurs svømming for voksne

Målgruppe	Voksne
Mål med aktiviteten	Lære bedre teknikk i crawl, rygg, bryst og/eller butterfly
Beskrivelse av aktiviteten	Opplæring i svømmeteknikk i henhold til Norges Svømmeforbunds teknikkoppygging.
Krav til kompetanse for instruktør/trener	Videregående instruktør/Trener 1 svømming. Etterutdanning Voksenpedagogikk.
Omfang	1-2 ganger i uka, hele sesongen. Kan også gjennomføres som helge- og/eller feriekurs/intensivkurs.
Rammebetingelser	Tilgang på basseng. Voksne tar mer plass enn barn.

Teknikkurs i stup, synkron eller vannpolo for voksne

Målgruppe	Voksne
Mål med aktiviteten	Lære teknikk i valgt gren
Beskrivelse av aktiviteten	Opplæring i valgt gren i henhold til Norges Svømmeforbunds teknikkoppygging
Krav til kompetanse for instruktør/trener	Trener 1 stup/synkron/vannpolo. Etterutdanning Voksenpedagogikk.
Omfang	1-2 ganger i uka, hele sesongen.
Rammebetingelser	Tilgang på basseng. Voksne tar mer plass enn barn.

Treningstilbud for voksne

Målgruppe	Voksne
Mål med aktiviteten	Aktiv trening/mosjon i vann
Beskrivelse av aktiviteten	Organisert svømme-, stup-, synkron eller vannpolotrening for voksne. Mulighet for å konkurrere for de som ønsker det (og har betalt lisens). I Svømming er det laget to nivåer; Mosjon 1 (M1) og Mosjon 2 (M2).
Krav til kompetanse for instruktør/trener	Trener 1 stup/svømming/synkron/vannpolo. Etterutdanning Voksenpedagogikk.
Omfang	1-3 ganger i uka, hele sesongen
Rammebetingelser	Tilgang på basseng. Voksne tar mer plass enn barn.

Masters = Trenings- og konkurransetilbud for voksne

Målgruppe	Voksne
Mål med aktiviteten	Aktiv trening/mosjon i vann, samt konkurransetilbud. Deltakelse i NM/Nordisk/EM/VM Masters svømming.
Beskrivelse av aktiviteten	Organisert trening for voksne. Mulighet for å konkurrere for de som ønsker det (og har betalt lisens).
Krav til kompetanse for instruktør/trener	Trener 1 svømming. Etterutdanning Voksenpedagogikk.
Omfang	2-4 ganger i uka, hele sesongen
Rammebetingelser	Tilgang på basseng. Voksne tar mer plass enn barn.

Treningssamling (Swim camp)

Målgruppe	Voksne som ønsker å bli bedre til å svømme, og som ønsker en ekstra motivasjon
Mål med aktiviteten	Intensiv treningssamling med fokus på teknikkutvikling, ev. fokus på Open Water svømming.
Beskrivelse av aktiviteten	Treningssamling med fokus på utvikling av svømmetekniske ferdigheter. Bør inneholde praksis i vann, på land og teori, samt bevertning.
Krav til kompetanse for instruktør/trener	Minimum trener 1 svømming, helst trener 2. Etterutdanning Voksenpedagogikk.
Omfang	En hel eller deler av en helg. Kanskje flere ganger i året?
Rammebetingelser	Tilgang basseng, samt muligheter landtrening og teori. Kan gjøres ute om sommeren med fokus på Open Water svømming.
Eksempler på samarbeidspartner	Kan tilbys til samarbeidspartnere, sponsorer og lokale idrettslag

Privattimer (personlig trener)	
Målgruppe	Personer (barn, ungdom og voksne) som ønsker tett, individuell oppfølging på svømmeopplæring eller teknikk i en av grenene.
Mål med aktiviteten	Avhengig av deltakerens mål.
Beskrivelse av aktiviteten	Tilpasset og personlig oppfølging av en eller flere personer for å utvikle grunnleggende svømmeferdigheter eller tekniske ferdigheter i stup, synkron eller svømming.
Krav til kompetanse for instruktør/trener	Minimum Trener 1.
Omfang	Avhengig av deltakerens ønsker og behov

Seniorsvømming	
Målgruppe	Eldre voksne, pensjonister
Mål med aktiviteten	Trening/mosjon i vann for eldre
Beskrivelse av aktiviteten	Organisert mosjonsaktivitet for eldre. Kanskje med tilhørende frokost eller lignende.
Krav til kompetanse for instruktør/trener	Minimum videregående instruktør
Omfang	1-2 ganger i uka, hele sesongen
Rammebetingelser	Tilgang på basseng, evt. møterom etter trening.
Eksempler på samarbeidspartner	Kommune, eldresenter, foreninger for eldre, aktiv på dagtid

Svømmeopplæring for innvandrere	
Målgruppe	Ungdom og voksne
Mål med aktiviteten	Vanntilvenning og svømmeopplæring
Beskrivelse av aktiviteten	Svømmeopplæring i henhold til Norges Svømmeskole
Krav til kompetanse for instruktør/trener	Begynnerinstruktør/Videregående instruktør
Omfang	1-2 ganger i uka, hele sesongen
Rammebetingelser	Tilgang på basseng, kvinnegrupper ønsker ofte basseng uten innsyn og kvinnelig instruktør.

Vanngymnastikk	
Målgruppe	Voksne
Mål med aktiviteten	Mosjon i vann
Beskrivelse av aktiviteten	Gymnastikk eller bevegelse til musikk i vann. Aktiviteten kan gjennom variasjon i øvelser og musikk tilpasses ulike behov for trening. Skånsomt for kroppen.
Krav til kompetanse for instruktør/trener	Instruktør vanngymnastikk
Omfang	1-2 ganger i uka, hele sesongen
Rammebetingelser	Tilgang på basseng, vanngymutstyr (pølser, frisbee mm)

Wet Card kurs	
Målgruppe	Ungdom og voksne som ønsker å svømme Open Water
Mål med aktiviteten	Gjøre deltageren tryggere på å svømme ute i åpent vann. Deltagerne skal bli kjent med Open water svømming til mosjon, trening og konkurranse.
Beskrivelse av aktiviteten	Kurset har en teoridel, en svømmeferdighetstest inne og en svømmeferdighetstest ute
Krav til kompetanse for instruktør/trener	Trener 1 svømming og Wet Card instruktørkurs.
Omfang	2-3 kvelder eller en helg
Rammebetingelser	Bassengtilgang, samt muligheter for å svømme ut i et vann eller sjø.



Mosjons- og treningstilbud for voksne med nedsatt funksjonsevne	
Målgruppe	Voksne med nedsatt funksjonsevne
Mål med aktiviteten	Skape mestring og glede ved fysisk aktivitet i vann
Beskrivelse av aktiviteten	Variert aktivitet i vann og på land tilpasset deltakerne.
Krav til kompetanse for instruktør/trener	Minimum videregående instruktør, samt dagskurs svømmeopplæring funksjonshemmede
Omfang	1-2 ganger per uke, gjennom hele sesongen
Rammebetingelser	Tilgang på basseng
Eksempler på samarbeidspartner	Helsestasjon, fysioterapitjenesten, frisklivssentral og andre lokale aktører innen folkehelse

Årlig livredningsprøve	
Målgruppe	Voksne
Mål med aktiviteten	Oppdatert årlig livredningsprøve
Beskrivelse av aktiviteten	Gjennomføre kurs for årlig prøve i livredning. For alle enkeltpersoner eller grupper (skoler, bedrifter) som ønsker grunnleggende kunnskap om førstehjelp eller som ønsker å repetere førstehjelpskunnskap.
Krav til kompetanse for instruktør/trener	Skolekontrollør (Krav utdanning: Begynnerinstruktør i svømming og instruktørkurs i førstehjelp og livredning)
Omfang	2-6 timer
Rammebetingelser	Tilgang til basseng og teorirom