

SOMMARSIMSKOLA

med Svensk Simidrott



Majblomman för varje barns rätt till simkunnighet



Majblomman är en ideell barnrättsorganisation som arbetar för att motverka barnfattigdomen i Sverige. Genom att dela ut ekonomiskt stöd, påverka politiska beslut och finansiera forskning ger vi barn i Sverige det de har rätt till. Att få lära sig simma borde vara varje barns rättighet oavsett ekonomisk bakgrund – en inkluderande och livsviktig kunskap som ger förutsättning för en aktiv fritid.



Majblomman ger dig möjlighet att söka ekonomiskt stöd för till exempel ditt barns terminsavgiften för en fritidsaktivitet som till exempel simning, eller utrustning så som badkläder.



För att söka ekonomiskt stöd behövs ett intyg från någon som i sin arbetssituation kan bekräfta familjens ekonomiska situation.



Scanna QR-koden med din telefon för att stötta Majblommans arbete.



Läs mer om hur du kan söka ekonomiskt stöd och hur det går till på majblomman.se.



Majblomman
Barndom *från* från fattigdom

90
KONTO

SVENSK
INSAMLINGS
KONTROLL

ATT STARTA EN SOMMARSIMSKOLA!



Det är roligt att arrangera en sommarsimskola, men det kan vara en del att tänka på. Vi har därför samlat våra bästa tips så att vi kan hjälpa er att göra sommarsimskolan så lärorik och rolig som möjligt! För många är simskolan det första steget till vattenvana och simkunnighet. När ni arrangerar sommarsimskola är det viktigt att tänka på att förutsättningarna är olika beroende på om simskolan arrangeras i öppet vatten eller i

bassäng. I bassängen är vattnet behagligt tempererat och barnen kan se botten. I öppet vatten kan temperaturen däremot variera och vattnet är oftast mörkt. Simskola i öppet vatten kräver därför ett högre säkerhetstänk och mer förberedelser. Vad kan då vara bra att tänka på?

OMGIVNING OCH VAL AV PLATS

Vem ansvarar för badplatsen och är det ok att vara där? Det är viktigt att tänka över om simskolan kan anpassas till platsen samt se över förutsättningar som vattendjup, hur ser botten ut, och om det finns bryggor.

- Finns det/behövs det linor för att avgränsa området för simskolan?
- Går det att hoppa/dyka?
- Hur ser marken ut där ni ska ha samling och uppvärmning? Gräs, sten, sand? Behövs skor/badtofflor?
- Finns det förråd att förvara material i?

SIMLÄARBOKEN



Simlärboken vänder sig till dig som är intresserad av hur du steg för steg, på ett pedagogiskt sätt, lär barn och vuxna att simma. I boken finns också praktiska övningar och metoder för att planera simundervisningen utifrån varje deltagares behov och förutsättningar. Du hittar boken här: www.sisuidrottsbocker.se

UTRUSTNING TILL LEDAREN

- Behövs våtdräkter?
- Finns möjlighet till varm dusch, ombyte, skydd mot regn?
- Möjlighet att förvara och äta mat/fika?
- Nycklar till förråd?



SÄKERHET OCH LEDARE

Vi rekommenderar att grupperna ska vara små, räkna med 4 eller 5 barn per ledare som är med i vattnet samt en extra ledare på land som kan ta hand om barn som fryser eller eventuellt gör sig illa. Detta för att säkerställa säkerheten men också för att skapa trygghet. Det är viktigt att ledarna håller sig varma. Det är bra om ledarna hinner ta på sig varma och torra kläder mellan lektionerna och att de får i sig något att

äta och dricka. Om en ledare upplever tydliga tecken på nedkylning så avbryt lektionen. Tecken på nedkylning kan vara koncentrationssvårigheter, huttrande, blå händer och läppar, illamående och yrsel.

I nära anslutning till simskolan är det viktigt att det finns säkerhetsutrustning som livboj, hansalina, förbandslåda, någon filt och extra handdukar.

SAKER ATT FUNDERA KRING

Hur länge är det rimligt att ledarna är i vattnet?
Kan de bytas av?

Hur många grupper ska ni ha?



INFORMATION TILL SIMMARE OCH FÖRÄLDRAR



- Start och sluttid.
- Utrustning: Badbyxor/baddräkt eller liknande.
- 2 handdukar, så det finns en torr när simskolan är slut, eller badrock.
- Kläder och skor för uppvärmning på land efter väder (gummistövlar, regnkläder etc.).
- Varm dryck till efter simskolan.
- Uppsatt hår, badmössa, simglasögon.
- Varma kläder till efter simskolan, även om det är fint väder.
- Om det var länge sedan barnet badade, kan det vara bra om ni badar någon gång innan simskolan om det är möjligt, eller öva lite vattenvana i badkaret eller duschen.
- Var ska föräldrarna vara under simskolan?



LEKTION OCH PLANERING

UPPVÄRMNING på land 10-15 minuter. Se till att alla rör sig mycket, och att de är varma innan ni ska i vattnet. För övningar, se landträningsbanken för "Simidrott – mer för fler" eller ta inspiration av tipsen från Generation Pep som finns i denna folder. Rör på hela kroppen. Undvik lekar med stillastående moment, utslagning eller där fysisk kontakt är nödvändig.

LEKTION Ta er snabbt ned i vattnet efter uppvärmningen. Berätta för deltagarna vad de ska göra när de kommit i vattnet. Dela upp gruppen i mindre grupper med 1 ledare på 4-6 barn beroende på färdighet. Håll barnen aktiva. Spring, hoppa, studsa, snurra, hämta ringar eller simma hela tiden. Se till att det alltid är en övning igång. Så fort någon är klar, ge hen en ny instruktion.

PLANERING Ha en detaljerad planering innan och lär dig den, så du slipper kolla passet så att deltagarna blir stillastående. Håll koll på att alla rör sig och är med. Om någon blir passiv eller verkar ha svårt att hänga med, kolla av så hen mår bra. Barn blir snabbt nedkylda.

Undvik att prata om att det är kallt. Håll med, och konstatera att det är kallt, och fortsätt sedan lektionen. Om något barn själv upplever att hen fryser, får de naturligtvis gå upp, se då till att barnet som går upp tas om hand av en vuxen. Lägg energin på de barn som är i vattnet och övar. Var positiv. Prata om hur kul det är att simma och bada ute och hur bra det går för deltagarna och vilka framsteg de gör.

SÄKERHET Se till att du har extra koll på deltagarna när de hämtar sjunkleksaker eller av annan anledning är helt under vattnet. Låt inget distrahera dig! Håll lektionstiden så lång som det är rimligt i förhållande till hur vädret är/hur kallt det är. Se till att alla kommer upp ur vattnet, och blir omhändertagna efter lektionen.

TECKEN PÅ NEDKYLNING

Om du misstänker att ett barn fryser för mycket (blåa läppar, huttrar, är apatiskt eller väldigt passiv/loj). Se då till att deltagaren blir omhändertagen på land.

VARFÖR LEKER VI?



LEKEN HAR STOR BETYDELSE och är en viktig del av utvecklingen och inlärnigen, inte minst när en ska lära sig att simma. Tillsammans med leken skapar vi glädjen i och till vattnet.

Genom leken får deltagarna öva och utmana sig själva på ett roligt och avslappnat sätt. Rädslor och osäkerhet kan glömmas bort när leken hamnar i fokus och att ha samma lekar kan skapa rutin och trygghet. Gränsen mellan vad som är lek och vad som är övning går inte alltid att skilja på och för ett barn i fyraårsåldern kan till exempel allt vara lek. Även vuxna och tonåringar kan uppskatta lekar och även här kan leken fungera som en del av inlärnigen, för att lära känna de andra i gruppen och att bli tryggare i vattnet.

Tänk på att alltid ha ett syfte med de olika lekarna så att deltagaren samtidigt ges möjlighet att öva på något kopplat till siminlärnigen. Viktigt att tänka på är att välja lekar som skapar lustfylld träning för alla deltagare och hög aktivitetsnivå där deltagarna blir delaktiga.

Som simlärare är det viktigt att känna av situationen och se till att alla deltagare känner sig trygga och uppskattar den lek som görs. Om så inte är fallet stimuleras inte inlärnigen – snarare tvärt om. Då gäller det att snabbt tänka om och antingen ändra förutsättningarna för leken eller byta lek.



LEK OCH ÖVNINGSTIPS!



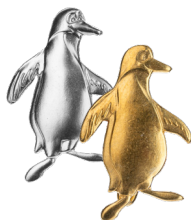
BADDAREN - Doppa i rockring

Barnet doppar huvudet för att komma in i en rockring som ligger på ytan. Barnet kommer upp i rockringen och andas och doppar sedan huvudet för att komma ut igen. Tips! Testa att lägga ut flera ringar i rad.



BLÄCKFISKEN - Hinderbana

Ordna olika stationer och kombinera övningar där barnen får träna på flera olika färdigheter. Förslag på stationer är: hoppa från kanten, skattjakt där olika sjunkleksaker ska hämtas, hoppa som en delfin, glid och hämta en boll och kasta i ett mål (exempelvis en korg eller rockring).



PINGVINEN - Virvelvinden

Barnen håller varandra i händerna och springer i en ring. När tränaren klappar i händerna släpper barnen varandras händer och lägger sig och flyter på rygg. Barnen kommer då att följa med strömmen när de flyter.



FISKEN - Hinderbana

Övningen kan utföras på olika sätt. Några exempel är: hoppa eller dyk från kant eller brygga, hämta ett föremål på botten och lägg det i en korg eller hink vid kanten. Simma 10 meter, gör en kullerbytta. Flyt som en bokstav och skovla 10 meter.

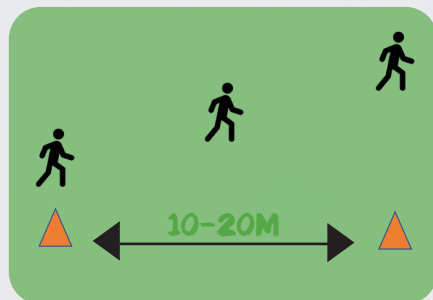
** Märkena indikerar vilken kunskapsnivå som övningen är tillämpad för.*

UPPVÄRMNING MED SARAH SJÖSTRÖM OCH GENERATION PEP!

Ställ två koner (eller liknande) med 20m mellanrum. Uppvärmningen går ut på att ta sig mellan konerna på olika sätt genom att använda övningarna från Generation Pep och vid varje vändning göra en övning som Sarah Sjöström brukar göra innan hon ska simma.

SARAH SJÖSTRÖMS ÖVNINGAR

- **Kålmasken stående på fötter** – stå med kroppen framåtlutad och vandra fram med händerna till armpressposition och vandra sen tillbaka.
- **Bensträck** – Stå i armpressposition, dra ett knä mot bröstet och sträck sen ut det bakåt och uppåt. Kör varannat ben.
- **Armsträck** – Stå med ett ben fram och sträck det andra bakåt. Lyft armen från golvet upp mot himlen. Vinkla upp bröstet mot sidan. Byt sedan arm.
- **Kålmasken stående på knän** – stå på knäna med händerna fram. Gå fram med bröstet längs med marken och sträck upp bakåt i svank längst fram, gå tillbaka och börja om igen.
- **Huvudsnurr** – Sitt på knä och snurra huvudet åt olika håll.
- **Axelsnurr** – Sitt på knä och snurra axlarna. Testa att simma alla simsätten.
- **Ryggande katten** – Stå på knä och händer och pressa ryggen upp och ner.
- **Ben och armlöft** – Stå på knä och händer och lyft vänster arm och höger ben diagonalt mot varandra. Växla sida.
- **Ryggresningar** – Ligg på mage. Behåll benen i marken och lyft överkroppen upp och ner.
- **Sprattelsim** – Ligg på mage och sprattla med ben och armar upp och ner.
- **Draken** – Stå på ett ben, sträck det ena benet bakåt och luta överkroppen rakt framåt. Växla ben.



GENERATION PEP'S ÖVNINGAR

- Jogga
- Hoppa som grodor
- Jogga baklänges
- Höga knälyft
- Hålkick
- Hoppa på ett ben
- Krypa
- Springa fort
- Galopphoppa som en häst
- Hoppsasteg
- Smyg som ett lejon
- Crawl med armarna när du joggar framåt.
- Kör bröstsim när du joggar framåt.
- Sidhoppsa
- Flyg som fåglar
- Hoppa som studsballar



REDSKAP OCH MATERIAL



SOMMARSIMSKOLA En stor del av siminlärningen sker som vi tidigare skrivit med hjälp av lek. Både i lekar och övningar kan det behövas hjälp av material, dels för att öka motivationen men också för att utföra själva övningen.

Här är ett urval ur Malmstens sortiment som passar bra för bland annat sommarsimskolor. Behovet kan så klart variera beroende på hur det ser ut på just den plats ni ska anordna sommarsimskola.

Alla produkter som vi presenterar och mycket mer kan ni köpa här: www.webshop.malmsten.com
Priserna är ordinarie pris ex. moms.

Använder ni rabattkod **SF24** så får ni **20%** rabatt. Alla produkter är för omgående leverans.





1410025 Boll
Ord pris: 26:-/st



1310011 Simplatta Malmsten
Ord pris: 113:-/st



1310012 Pull-bouy
Ord pris: 81:-/st



1212012 Swedish Super Towel
Ord pris: S 49:-/st, M 71:-/st L 104:-/st



1710003 Guppy Simglasögon
Ord pris: 39:-/st



1410021 Badleksaker 16-pack
Ord pris: 230:-/st



1311003 Dykleksaker skattjakt
Ord pris: 235:-/st



1311005 Dykstav 6-pack
Ord pris: 124:-/st



1311009 Dykring Haj
Ord pris: 42:-/st



1318005 Flexibeam Connector
Ord pris: 2-hål 45:-/st
4-hål 57:-/st
6-hål 90:-/st



1314010 Flexibeam Platta
Ord pris: 38:-/st



1318008 Flexibeam Platta
Ord pris: 4-hål 130:-/st
6-hål 165:-/st
8-hål 195:-/st



4009689 Carrying Belt
Ord pris: 105:-/st



1314008 Flipper Armkuddar
Ord pris: Hela: 152:-/par
Delbara: 163:-/par



1314017 Flipper Uppblåsbara Armkuddar
Ord pris: 105:-/par



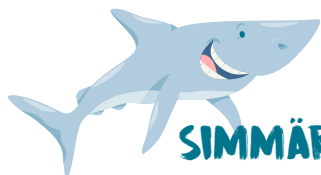
20% rabatt
med koden SF24

Ange koden vid beställning
via mail/tel/webshop



Malmsten

Tel: +46 (0)44-287100
info@malmsten.com
webshop.malmsten.com



SIMMÄRKESTAGNING

Att ta simmärken är både roligt och lärorikt. Det är ett fint bevis på de färdigheter provtagaren har. Med simmärken är det lättare att motivera och inspirera på ett lekfullt sätt till att utvecklas och känna glädjen till vattnet. Svensk Simidrott har allt från vattenvane- och, simkunnighetsmärken till motions- och samlarmärken.

Rätt att anordna prov för simmärken har enskilda personer, lärare/ledare i skolor, föreningar och organisationer under förutsättning att fullgod kontroll och säkerhet kan garanteras.

KONTROLLANT Kontrollanten ska bedöma om provtagaren har tillräcklig simkunnighet och god hälsa för att kunna genomföra simprovet.

PROVTAGNING

En simmad sträcka eller moment får tillgodoräknas endast för ett simmärke. Vid märkestagning bör vattentemperaturen inte understiga 17 grader. Om det är längre sträckor som ska simmas i kallt vatten ska märkeskontrollanten vara observant på tecken till nedkylning. Om detta sker ska simningen avbrytas. Barn och ungdomar är mindre tåliga för kyla än vuxna.

SIMGLASÖGON Simglasögon får ej användas t.o.m. simmärket Pingvinen guld.

PERSONER MED FUNKTIONSNEDSÄTTNING Samtliga prov kan vid behov anpassas individuellt.

** Fler anvisningar hittar ni på
www.svensksimidrott.se*

BESTÄLLNINGSVILLKOR

Gäller endast sommarsimskolor

Simmärken beställs inför/under sommarsäsongen 1/5 - 31/8 och betalningsvillkoret är 60 dagar netto. När märkesverksamheten är avslutad har sommarsimskolorna möjlighet att returnera max 100st märken som inte sålts. Kunden skickar in en lista på antal artiklar av respektive sort som returnerats samt ordernummer. Redovisningen ska vara NeH tillhanda senast den 31 augusti. När NeH har fått in en retur enligt ovan, så utsänds en kreditfaktura på det aktuella beloppet. Returer eller kreditering av faktura medges inte om redovisningen och/eller returer inkommer efter den 31 augusti. Observera att det är viktigt att ni fyller i returunderlaget korrekt då returen annars riskerar att inte bli godkänd.

Returer ska skickas till:

NeH Svenska AB

Kundvägen 10

702 36 Örebro

Märk försändelsen med: RETUR

Sommarsimskola

OBS! Vi godtar inte returer av diplom, affischer, kransar, utbildningsmaterial eller andra trycksaker. Vi reserverar oss för förändringar av sortimentet.

Simmärken 2024



Vattenprovet



goes

Majblomman



Simborgarmärket 2024

90 år!



Vi testar simkunnigheten
årligen. Gör det **DU** med!

BADDAREN



Baddaren
grön

Baddaren
blå

Baddaren
gul

SKÖLDPADDAN



Sköldpaddan

BLÄCKFISKEN



Bläckfisken

PINGVINEN



Pingvinen
silver

Pingvinen
guld

SIMSÄTTSMÄRKEN



Fjärilsim

Ryggsim

Bröstsims

Crawl

FISKEN



Silverfisken



Guldfisken

HAJEN



Hajen
brons



Hajen
silver



Hajen
guld

VATTENPROVET



Vattenprovet
goes Majblomman



Vattenprovet
öppet vatten

SIMBORGARMÄRKEN

Det finns även 40- & 50-års Simborgarmärken.



Simborgarmärket
2024



5-årsmärke



10-årsmärke



25-årsmärke

KILOMETERMÄRKEN

Det finns även 50-, 100-, 250-, 500- och 1000-kilometermärken.



1 km



5 km



10 km



25 km

JÄRNMÄRKET – KANDIDATEN



Järnmärket



Bronsmärket



Silvermärket



Kandidaten

MAGISTERMÄRKEN

Det finns även guldmärket och eittmagistermärken.



Järnmagistern



Bronsmagistern



Silvermagistern



Guldmagistern

VATTENPOLOMÄRKEN



Vattenpolobollen
brons

Vattenpolobollen
silver

Vattenpolobollen
guld

KONSTSIMMÄRKEN

Finns i flera versioner



Konstsimmärket 1
Guld



Konstsimmärket 2
Guld

HOPPMÄRKEN



Hoppmärket
järn



Hoppmärket
brons



Hoppmärket
silver



Hoppmärket
guld



Plumsaren

SARAHMÄRKET



Sarahmärket



Vi skänker
BRONZMÄRKET
FÖR EN

Simmärkesbestämmelser 2024

Baddaren grön

Doppa hakan och ena örat under vattnet. Upprepa fem gånger för varje sida.
Bubbla genom att andas in, hålla andan och blåsa ut vattenytan med hakan i vattnet, alternativt blåsa en pingblåst i vattenytan. Upprepa fem gånger.



Baddaren blå

Doppa huvudet under vattnet fem gånger.
Bubbla genom att andas in, hålla andan och blåsa ut under vattnet. Upprepa fem gånger.
Glid i vattnet i fem sekunder med framskrädda och raka armar, ansiktet ska vara under vattenytan. Frånskjut för göras och provet kan utföras på grunt vatten. Handsold med platta får användas. Upprepa fem gånger.



Baddaren gul

Hoppa i från kant eller brygga på djupt vatten fem gånger.
Bubbla genom att andas in, hålla andan och blåsa ut under vattnet. Upprepa fem gånger på djupt vatten.
Måstegången för hålla i kant eller annat stöd mellan "utblåsen".
Glid i vattnet i fem sekunder med framskrädda och raka armar, ansiktet ska vara under vattenytan. Frånskjut får göras och provet ska utföras på djupt vatten. Handsold med platta får användas. Upprepa fem gånger.



Sköldpaddan

Flyt i 5 sekunder i ryggläge och gör därefter en rotation från ryggläge till magläge utan att röra botten. Provet ska utföras på grunt vatten.



Bläckfisken

Simma 5 m valfritt sim sätt på grunt vatten.



Magistern



JÄRNMAGISTERN
För märket fordras 9 betyg, ett betyg i varje delprov.

BRONSMAGISTERN
För Bronsmagistern fordras att man tagit Järnmagistern.

Nya prov görs för minst 18 betyg. Betyg i varje delprov förordas.

SILVERMAGISTERN
För Silvermagistern fordras att man tagit Bronsmagistern.

Nya prov görs för minst 22 betyg. Betyg i varje delprov förordas.

GULDMAGISTERN
För Guldmagistern fordras att man tagit Silvermagistern.

Nya prov görs för minst 25 betyg.

PROV FÖR MAGISTERN

Prov	Godkänd skicklighet, 1 betyg	Utmärkt skicklighet, 2 betyg	Bedömning skicklighet, 3 betyg
• Simning	100 m	150 m	200 m
• Dopping	100 m	200 m	300 m
• Flyt med kläder. Klädd: långärmad överdel och långbyxor.	4 minuter eller 100 m	6 minuter eller 200 m	8 minuter eller 300 m
• Flyt	10 minuter eller 200 m	12 minuter eller 250 m	12 minuter eller 300 m
• Vattentäpp	12 m	24 m	16 m
• Öppna klapp 1 meter	2 gåk från botten, 1 gåk från ytan	2 gåk från botten, 2 gåk från ytan	2 gåk från botten, 2 gåk från ytan
• Dyk/hopp	Dyk eller hopp från minst 1 m höjd	Hopp från 3 m höjd	Dyk från 3 m höjd
• Livsdredning	Maximalt för prov: 2 minuter	Maximalt för prov: 2 minuter 30 sekunder	Maximalt för prov: 3 minuter 15 sekunder
• Livsdredning	2 minuter eller 2 minuter 30 sekunder		

Livsdredning: Gemensamma prov för betyg 1, 2 eller 3.

a) Simma minst 100 m, därefter dykning eller hopp eller simning på 1,75-2,5 m djup. Livsdredning av personen i åldern 25 m. Simma tekniska andningsövningar och flyttävling. Provet ska genomföras i en följd för godkänt resultat.

b) Kasta ena handen i 10 sekunder. Bägga person i 10 sekunder.

c) Flyttävlingar utan hur man bäst nödvändigt person med hjälp av förlängda armen.

d) Simma reglerna för bad, båt och isvatt.

Pingvinen silver

Simma 10 m valfritt sim sätt på grunt vatten.
Flyt 10 sekunder på grunt vatten.
Hoppa från kant eller brygga på grunt vatten.
Doppa huvudet genom att hämta föremål från botten med blöda händerna på grunt vatten.



Pingvinen guld

Simma 10 m valfritt sim sätt i magläge på djupt vatten.
Simma 10 m i ryggläge på djupt vatten.
Flyt 10 sekunder på djupt vatten.
Hoppa från kant eller brygga på djupt vatten.



Silverfisken

Simma 25 m valfritt sim sätt på grunt vatten.
Hoppa från kant eller brygga på grunt vatten.



Guldfisken

Simma 25 m valfritt sim sätt på djupt vatten.
Dyk från kant eller brygga på djupt vatten.



Järnmärket

Simma 50 m valfritt sim sätt i magläge på djupt vatten.
Simma 25 m i ryggläge på djupt vatten.
Flyt 1 minut eller 10 m.
Dyk från kant eller brygga på djupt vatten.



Bronsmärket

Simma 100 m valfritt sim sätt i magläge på djupt vatten.
Simma 50 m i ryggläge på djupt vatten.
Flyt 1 minut och 30 sekunder eller 20 m.
Livsdredning: Kungskaps på punkterna 1-3 i bad- och bävtvett. Kanna hjälpa en nödställd person med förlängda armen. Kast av löb med lin från karten till nödställd i vattnet.



Silvermärket

Simma 300 m valfritt sim sätt i magläge på djupt vatten.
Simma 150 m i ryggläge på djupt vatten.
Flyt 2 minuter eller 50 m.
Flyt med kläder: 1 minut och 30 sekunder eller 20 m. Klädd: långärmad överdel och långbyxor.
Vattentäpp 3 minuter eller 75 m.
Livsdredning: 10 m till 2 m gång från ytan och en gång från ytan.
Dyk från minst 1 m höjd en gång.
Livsdredning: 16 m simning med löb följt av landförlägg med hjälp av löb 16 m. Maximalt tid för momentet, 2 minuter 45 sekunder. Kungskaps på punkterna 1-11 i bad- och bävtvett. Utan att löb följt av löb i simning med löb 25 m. Kanna hjälpa en nödställd person med förlängda armen.



PLAKETTERNA
Plaketterna finns i valfärgerna brons, silver och guld och tas i ordningsföljd. För att få utsläppa provet för en plaket förordas att man tagit tag i magistern. I guld samt ytterligare 5 avdelingar provet för Guldmagistern tre gånger per plaket.

ELTMÄRKET
Eltmärket kan tas av den som tidigare har Guldmagistern och ytterligare fullgöra provet för Guldmagistern.

GULDMEKLET
Detta märke är ett äldsmärke och kan tas av den som under det kalenderåret provet avslutas fyller minst 40 år.

För märket fordras minst 18 betyg. Betyg i varje delprov förordas. Detta märke kräver inte att man tagit något magisternärke tidigare.

GULDMEKLET
Detta märke är ett äldsmärke och kan tas av den som under det kalenderåret provet avslutas fyller minst 40 år.

För märket fordras minst 18 betyg. Betyg i varje delprov förordas. Detta märke kräver inte att man tagit något magisternärke tidigare.

Silvermärket

Simma 300 m valfritt sim sätt i magläge på djupt vatten.
Simma 150 m i ryggläge på djupt vatten.
Flyt 2 minuter eller 50 m.
Flyt med kläder: 1 minut och 30 sekunder eller 20 m. Klädd: långärmad överdel och långbyxor.
Livsdredning: 10 m till 2 m gång från ytan till 1,5 m.
Hoppa en nödställd person med förlängda armen. Kast av löb med lin från karten till nödställd i vattnet. Utan att löb följt av simning med löb 10 m.



Kandidaten

Simma 600 m valfritt sim sätt i magläge på djupt vatten.
Simma 300 m i ryggläge på djupt vatten.
Flyt 2 minuter eller 75 m.
Flyt med kläder: 2 minuter eller 50 m. Klädd: långärmad överdel och långbyxor.
Vattentäpp 3 minuter eller 75 m.
Livsdredning: 10 m till 2 m gång från ytan och en gång från ytan.
Dyk från minst 1 m höjd en gång.
Livsdredning: 16 m simning med löb följt av landförlägg med hjälp av löb 16 m. Maximalt tid för momentet, 2 minuter 45 sekunder. Kungskaps på punkterna 1-11 i bad- och bävtvett. Utan att löb följt av löb i simning med löb 25 m. Kanna hjälpa en nödställd person med förlängda armen.



Simsättsmärket



När du tagit Vattenprovet räknas du som simkunligt! Gratias!

Vattenprovet

Hoppa eller dyk i på djupt vatten så att huvudet kommer under ytan och efter att ha tagit sig upp till ytan simma 200 m i en följd varav 50 m i ryggläge. Hela provet utförs på djupt vatten. Märket finns även för djupet vatten.

10kr av varje ställe i special edition går till Majblomman.

Majblomman är en ideell barnrättshöjningsorganisation som arbetar för att motverka barnfattigdom i Sverige. Genom att dela ut ekonomiskt stöd, påverka beslut och finansiera forskning ger Majblomman barn i Sverige det de har rätt till. Barn som lever i familjer där pengarna inte räcker till kan ansöka om ekonomiskt stöd. Läs mer på www.majblomman.se.

Sarahmärket

Dyk från startplattan eller kanten.
Klass 5 fjärrskjutning under vattnet.
Simma 25 m under tiden 55,48 sekunder.*

Antingen gör du alla tre moment i en följd eller var för sig. För varje ställe märke så går 10 kr till BANCANERFÖRDERN.

*Sarah världrekord på 100m fjärrskjutning.

Simborgarmärket

Simma 200 m valfritt sim sätt, i mag- eller ryggläge på djupt vatten. Märket finns som ärsärmarke samt som 5-, 10-, 25-, 40- och 50-ärsärmarke.

Simma 200 m valfritt sim sätt, i mag- eller ryggläge på djupt vatten. Märket finns som ärsärmarke samt som 5-, 10-, 25-, 40- och 50-ärsärmarke.

Simma 200 m valfritt sim sätt, i mag- eller ryggläge på djupt vatten. Märket finns som ärsärmarke samt som 5-, 10-, 25-, 40- och 50-ärsärmarke.

Simma 200 m valfritt sim sätt, i mag- eller ryggläge på djupt vatten. Märket finns som ärsärmarke samt som 5-, 10-, 25-, 40- och 50-ärsärmarke.

Simma 200 m valfritt sim sätt, i mag- eller ryggläge på djupt vatten. Märket finns som ärsärmarke samt som 5-, 10-, 25-, 40- och 50-ärsärmarke.

Simma 200 m valfritt sim sätt, i mag- eller ryggläge på djupt vatten. Märket finns som ärsärmarke samt som 5-, 10-, 25-, 40- och 50-ärsärmarke.

Simma 200 m valfritt sim sätt, i mag- eller ryggläge på djupt vatten. Märket finns som ärsärmarke samt som 5-, 10-, 25-, 40- och 50-ärsärmarke.

Simma 200 m valfritt sim sätt, i mag- eller ryggläge på djupt vatten. Märket finns som ärsärmarke samt som 5-, 10-, 25-, 40- och 50-ärsärmarke.

Simma 200 m valfritt sim sätt, i mag- eller ryggläge på djupt vatten. Märket finns som ärsärmarke samt som 5-, 10-, 25-, 40- och 50-ärsärmarke.

Simma 200 m valfritt sim sätt, i mag- eller ryggläge på djupt vatten. Märket finns som ärsärmarke samt som 5-, 10-, 25-, 40- och 50-ärsärmarke.

Simma 200 m valfritt sim sätt, i mag- eller ryggläge på djupt vatten. Märket finns som ärsärmarke samt som 5-, 10-, 25-, 40- och 50-ärsärmarke.

Simma 200 m valfritt sim sätt, i mag- eller ryggläge på djupt vatten. Märket finns som ärsärmarke samt som 5-, 10-, 25-, 40- och 50-ärsärmarke.

Simma 200 m valfritt sim sätt, i mag- eller ryggläge på djupt vatten. Märket finns som ärsärmarke samt som 5-, 10-, 25-, 40- och 50-ärsärmarke.

Simma 200 m valfritt sim sätt, i mag- eller ryggläge på djupt vatten. Märket finns som ärsärmarke samt som 5-, 10-, 25-, 40- och 50-ärsärmarke.

Simma 200 m valfritt sim sätt, i mag- eller ryggläge på djupt vatten. Märket finns som ärsärmarke samt som 5-, 10-, 25-, 40- och 50-ärsärmarke.

Simma 200 m valfritt sim sätt, i mag- eller ryggläge på djupt vatten. Märket finns som ärsärmarke samt som 5-, 10-, 25-, 40- och 50-ärsärmarke.

Hajen märken

Hajen brons
Simma 100 m valfritt sim sätt på djupt vatten.



Hajen silver
Simma 100 m valfritt sim sätt på djupt vatten.
Simma 12,5 m i magläge, gör en rotation från magläge till ryggläge utan att röra botten och simma 12,5 m i ryggläge.



Hajen guld
Simma 200 m valfritt sim sätt varav 50 m i ryggläge på djupt vatten.
Hoppa eller dyk från 1 m.
Livsdredning: Kanna hjälpa en nödställd person med förlängda armen. Kungskaps på punkterna 1-3 i bad- och bävtvett.
Flyt med kläder: 1 minut eller 10 m. Klädd: långärmad överdel och långbyxor.
Simma 12,5 m i magläge, gör en rotation från magläge till ryggläge utan att röra botten, simma 12,5 m i ryggläge.



Hoppmärken



Järn
Dyk från 1 m.
Bron
Hopp från 3 m.
Silver
Hopp från 5 m.
Guld
Dyk från 3 m.

Plumaren
De 10 övningar som ska göras för att Plumaren är:

1. Bomben
2. Framlängs bakis (rakin)
3. Påkladdning utsläpp bakis
4. Delfinhopp
5. Ståfall framåt
6. Fotbolls bakis
7. Fotbolls framåt i spilt
8. Sittutifrån framåt från fotstället (kottbullen)
9. Fotbolls framåt med en hel skruv
10. Ryggsmärt med kullerbytt bakis

Vattenpolomärken

Vattenpolobollen brons
Passa boll i flytande rockering på 2 m avstånd – 3 av 5 passningar i ringen. Grunt vatten.

Fånga boll med en hand på 2 m avstånd – 3 av 5 passningar måste fångas. Grunt vatten.

Simma 15 m valfritt sim sätt med boll utan att röra botten.

Vattenpolobollen silver
Trampa vatten på stället i 1 minut och håll en boll över vattenytan. Blåda händerna på bollen.

Simma 25 m över bollen framför huvudet.

Passa boll i flytande rockering på 3 m avstånd – 3 av 5 passningar i ringen. Grunt vatten.

Vattenpolobollen guld
Trampa 15 m framåt och håll en boll ovanför vattenytan med ena handen.

Passa och ta emot bollen med en hand på 2 m avstånd 2 och 2. Totalt 10 passningar, bollen får högst taga två gånger i 3 gånger.

Skjut ner ett föremål från 3 m avstånd efter att ha simmat 10 m crawl med bollen framför huvudet. Upprepa fyra gånger i 5 minuter 30 sekunder. Skjut på 5 m avstånd i 5 minuter 30 sekunder. Vill du veta mer om vattenpolo? Besök www.poolkampen.se

Skjut på 5 m avstånd i 5 minuter 30 sekunder. Vill du veta mer om vattenpolo? Besök www.poolkampen.se

Skjut på 5 m avstånd i 5 minuter 30 sekunder. Vill du veta mer om vattenpolo? Besök www.poolkampen.se

Skjut på 5 m avstånd i 5 minuter 30 sekunder. Vill du veta mer om vattenpolo? Besök www.poolkampen.se

Skjut på 5 m avstånd i 5 minuter 30 sekunder. Vill du veta mer om vattenpolo? Besök www.poolkampen.se

Skjut på 5 m avstånd i 5 minuter 30 sekunder. Vill du veta mer om vattenpolo? Besök www.poolkampen.se

Skjut på 5 m avstånd i 5 minuter 30 sekunder. Vill du veta mer om vattenpolo? Besök www.poolkampen.se

Skjut på 5 m avstånd i 5 minuter 30 sekunder. Vill du veta mer om vattenpolo? Besök www.poolkampen.se

Skjut på 5 m avstånd i 5 minuter 30 sekunder. Vill du veta mer om vattenpolo? Besök www.poolkampen.se

Skjut på 5 m avstånd i 5 minuter 30 sekunder. Vill du veta mer om vattenpolo? Besök www.poolkampen.se

Skjut på 5 m avstånd i 5 minuter 30 sekunder. Vill du veta mer om vattenpolo? Besök www.poolkampen.se

Skjut på 5 m avstånd i 5 minuter 30 sekunder. Vill du veta mer om vattenpolo? Besök www.poolkampen.se

Skjut på 5 m avstånd i 5 minuter 30 sekunder. Vill du veta mer om vattenpolo? Besök www.poolkampen.se

Skjut på 5 m avstånd i 5 minuter 30 sekunder. Vill du veta mer om vattenpolo? Besök www.poolkampen.se

Skjut på 5 m avstånd i 5 minuter 30 sekunder. Vill du veta mer om vattenpolo? Besök www.poolkampen.se

Skjut på 5 m avstånd i 5 minuter 30 sekunder. Vill du veta mer om vattenpolo? Besök www.poolkampen.se

Skjut på 5 m avstånd i 5 minuter 30 sekunder. Vill du veta mer om vattenpolo? Besök www.poolkampen.se

Skjut på 5 m avstånd i 5 minuter 30 sekunder. Vill du veta mer om vattenpolo? Besök www.poolkampen.se

Skjut på 5 m avstånd i 5 minuter 30 sekunder. Vill du veta mer om vattenpolo? Besök www.poolkampen.se

Skjut på 5 m avstånd i 5 minuter 30 sekunder. Vill du veta mer om vattenpolo? Besök www.poolkampen.se

Skjut på 5 m avstånd i 5 minuter 30 sekunder. Vill du veta mer om vattenpolo? Besök www.poolkampen.se

Skjut på 5 m avstånd i 5 minuter 30 sekunder. Vill du veta mer om vattenpolo? Besök www.poolkampen.se

Skjut på 5 m avstånd i 5 minuter 30 sekunder. Vill du veta mer om vattenpolo? Besök www.poolkampen.se

Skjut på 5 m avstånd i 5 minuter 30 sekunder. Vill du veta mer om vattenpolo? Besök www.poolkampen.se

Skjut på 5 m avstånd i 5 minuter 30 sekunder. Vill du veta mer om vattenpolo? Besök www.poolkampen.se

Skjut på 5 m avstånd i 5 minuter 30 sekunder. Vill du veta mer om vattenpolo? Besök www.poolkampen.se

Telefon: 010-476 53 13 Mail: forlaget@svensksimidrott.se

TREVLIG SOMMAR!

VID FRÅGOR KONTAKTA:

Mail: forlaget@svensksimidrott.se

Telefon: 010 476 53 13

www.ssfshopen.se