

## DROPPEN



För att erövrta Droppen finns inga kunskapskrav.  
Delas ut till de elever man vill uppmuntra i simskolan,  
för att de varit duktiga och övat flitigt i vattnet.

## DOPPINGEN



### VAD

Titta under vattnet 3 gånger.  
Dyka under en rockring eller liknande 3 gånger.  
Hoppa ifrån bassängkant eller brygga 3 gånger.

### VARFÖR

Eleven skall lära sig balans i vattnet och känna sig orädd under vattnet. Doppingen är det första vattenvanemärket.

### HUR

Eleven får ha flythjälpmedel men helst vara utan för att bli vattenvana. En hjälp kan vara att ha leksaker på botten eller SLS simskolespegel för att titta i. Provet ska utföras på grunt vatten.

## KRABBAN BLÅ



### VAD

Grundläggande vattentrygghet.  
Eleven skall, 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

### VARFÖR

Grundläggande vattentrygghetsmärke. Eleven lär sig att ta sig till säkerhet.

### HUR

Viktigt att det är för eleven djupt vatten!  
Simlärare eller annan vuxen kan hålla eleven stående i sina händer och låta, -eleven falla framåt i vattnet, eller låta -eleven falla i från kanten. Flythjälpmedel ska inte användas.

## KRABBAN RÖD



### VAD

Grundläggande vattentrygghet.  
Eleven skall, utan hjälpmedel, falla i för provtagaren djupt vatten, vända runt och flyta på rygg. Upprepas tre gånger.

### VARFÖR

Grundläggande vattensäkerhetsmärke. Om eleven ramlar i vattnet skall hon/han kunna vända sig och ligga på rygg, andas och vänta på hjälp.

## BADDAREN GRÖN



**Doppa:** Märkestagaren ska doppa hakan och båda öronen fem gånger.

**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 GUL



**Hoppa:** Märkestagaren skall hoppa i vattnet fem gånger.

**Bubbla:** Märkestagaren skall andas in, hålla andan och blåsa ut under vattnet. Detta skall upprepas fem gånger.

**Glida:** Märkestagaren skall glida i vattnet 5 sekunder med framsträckta och raka armar, ansiktet skall vara under vattenytan. Frånskjut får göras från kanten. Stöd med platta eller simdyna får användas. Momentet upprepas fem gånger. Samtliga prov utförs där märkestagaren inte bottnar!

## SKÖLDPADDAN



**Flyta** Märkestagaren skall flyta i ryggläge 5 sekunder utan hjälpmedel och göra en rotation till magläge, utan att röra botten.



## BLÄCKFISKEN

**Simma:** För att ta Bläckfisken ska märkestagaren simma fem meter valfritt simsätt på grunt vatten



### PINGVINEN SILVER

**Simma:** 10 m valfritt simsätt på grunt vatten.

**Flyta:** 10 sek på grunt vatten.

**Hoppa:** Från kant eller brygga på grunt vatten.

**Doppa:** Hämta föremål från botten med båda händerna på grunt vatten.



### PINGVINEN GULD

**Simma:** 10 m valfritt simsätt i magläge på djupt vatten.

**Simma:** 10 m i ryggläge på djupt vatten.

**Flyta:** 10 sek på djupt vatten.

**Hoppa:** Från kant eller brygga på djupt vatten.



### SILVERFISKEN

**Simma:** Simma 25 meter valfritt simsätt på grunt vatten

**Hopp:** Från kant eller brygga på grunt vatten



### GULDFISKEN

**Simning:** Simma 25 meter valfritt simsätt på djupt vatten.

**Dyk:** Dyk från kanten eller bryggan på djupt vatten.

## JÄRNMÄRKET

**Simma:** 50 meter valfritt simsätt i magläge på djupt vatten.

**Simma:** 25 meter valfritt simsätt i ryggläge på djupt vatten.

**Flyta:** 1 minut eller 10 meter.

**Dyka:** Från kant eller brygga på djupt vatten



## BRONSMÄRKET

**Simma:** 100 meter valfritt simsätt i magläge på djupt vatten.

**Simma:** 50 meter i ryggläge på djupt vatten.

**Flyta:** 1 minut och 30 sekunder eller 20 meter.

**Längddykning:** 5 m.

**Livräddning:** Kunskap om punkterna 1-3 i Bad- och Båtvett.

Kunna hjälpa en nödställd person med förlängda armen.

Kast av livboj med lina från kanten till nödställd i vattnet.



## SILVERMÄRKET

**Simma:** 300 meter valfritt simsätt i magläge på djupt vatten.

**Simma:** 150 meter i ryggläge på djupt vatten.

**Flyta med kläder:** 1 minut och 30 sekunder eller 20 m.

Klädsel: långärmad överdel och långbyxor.

**Flyta:** 2 minut eller 50 meter.

**Längddykning:** 8 m.

**Livräddning:** Kunskap om punkterna 1-6 i Bad- och Båtvett.

Kunna hjälpa en nödställd person med förlängda armen.

Kast av livboj med lina från kanten till nödställd i vattnet.

Utkast av livboj följt av simning med livboj 10 m.



## KANDIDATEN (GULDMÄRKET)

**Simma:** 600 meter valfritt simsätt i magläge på djupt vatten.

**Simma:** 300 meter i ryggläge på djupt vatten.

**Flyta med kläder:** 2 minuter eller 50 m.

Klädsel: långärmad överdel och långbyxor.

**Flyta:** 3 minut eller 75 meter.

**Vattentramp:** 3 minuter eller 75 m.

**Längddykning:** 10 m.

**Dyka:** Från minst 1 m höjd en gång.

### Livräddning

16 m simning med livboj följt av ilandföring med hjälp av livboj 16 m. Maximal tid för momentet, 2 minuter och 45 sek.

Kunskaper om punkterna 1 - 11 i Bad- och Båtvett.

Utkast av livboj följt av simning med livboj 25 m.

Kunna hjälpa en nödställd person med förlängda armen.





## SIMBORGARMÄRKET

**Simma:** Simma 200 meter med valfritt simsätt i bröst- eller ryggläge på djupt vatten utan tidtagning.



## HAJEN BRONS

**Simma:** Märkestagaren ska simma 100 meter på djupt vatten.



## HAJEN SILER

**Simma:** 100 meter valfritt simsätt varav 25 m i ryggläge 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 simsätt i magläge varav 50 m i ryggläge på djupt vatten.

**Simma:** 12,5 m i magläge, gör en rotation till ryggläge utan att röra botten, simma 12,5 m i ryggläge.

**Hoppa eller dyka:** från 1 m.

**Flyta med kläder:** 1 minut eller 10 m. Klädsel: långärmad överdel och långbyxor.

**Livräddning:** Kunna hjälpa en nödställd person med förlängda armen. Kunskap om punkterna 1 - 3 i Bad- och Båtvett.

## LIVBOJEN BLÅ



### VAD

Genomgång av Badvettsreglerna.  
Bada med räddningsväst.  
Bada med långärmad tröja och långa byxor.

### VARFÖR

Eleven skall veta hur man uppträder i och vid vatten. Lära sig hur det känns att hamna i vattnet med räddningsväst och få vana att använda den. Eleven får uppleva skillnaden att vara i vattnet med kläder.

### HUR

Eleven skall ha kläder och räddningsväst påtagen när provet utförs. Viktigt är att simläraren tar på varje barn västen och visar så att det blir rätt utfört.



- VAD** Genomgång av båtvettsreglerna.  
Bada med räddningsväst.  
Bada med långärmad tröja och långa byxor.  
Flyta och förflytta sig med hjälp av livboj.  
Kasta Hansalina eller liknande till kamrat som flyter i räddningsväst och dra in denne till kanten.  
Genomgång av larmrutiner.
- VARFÖR** Eleven ska ha kunskap om hur man uppträder i båt. Känna skillnaden av att vara i vattnet med kläder på och veta hur man handskas med en livboj och Hansalina.
- HUR** Märket ska utföras i djupt vatten eftersom vattnet är djupt vid båt färder.  
Eleven ska ha räddningsväst påtagen vid alla moment i vattnet.  
Eleven ska uppleva flytförmågan i avslappnad ställning.  
Använd gärna sagoboken Krabban som hjälp.