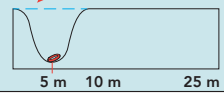
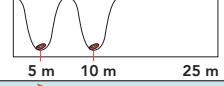
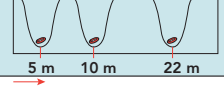
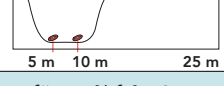




MÅLSÄTTNINGSTABELLEN FÖR SIMUNDERVISNINGEN

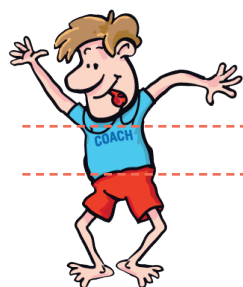
GRUNDLÄGGANDE FÄRDIGHETER

Poäng	Ryggsim	Bröstsims	Frisim	Längddykning		Djupdykning	Hopp	Livräddning	Fordringar
0.5	Doppa öronen i ryggläge 5 s	Flyta med hjälpmedel, ansiktet i vattnet 5 s	Röra på sig självständigt i simställning med händerna på botten 5 m	Röra sig hoppande, springande 5 m		Doppa hela kroppen och huvudet	Självständigt gå ner i vattnet och upp tillbaka	Självständigt stiga upp och stå från simställning	Vattenvanemärket 
1	Röra sig självständigt i rygglägesparkandes med hjälpmedel	Flyta på ställe i X-läge 5 s	Röra sig självständigt i vågrät position med hjälpmedel	Glida med hjälpmedel längs med ytan		Plocka upp ett föremål från midjedjupt vatten	Hopp ner i bröstdjupt vatten	Vända sig från mage till rygg eller tvärtom med hjälpmedel	Vattenskicklighetsmärket 
2	Elementärt ryggsim 10 m	Elementärt bröstsims 10 m	Mullvadssim 10 m	Glida långs med ytan 3 m		Plocka upp ett föremål från bröstdjupt vatten	Hopp med fötterna före ner i simdjupt vatten	Kasta en dunk 5 m till nödställd som dras till kanten	Nybörjarmärket 
3	Elementärt ryggsim 25 m	Elementärt bröstsims 25 m	Mullvadssim 25 m	Dyka 5 m		Stå på händerna i bröstdjupt vatten	Fällning med gruppering från kanten	Trampa vatten 20 s	Intressemärket 
4	Ryggsim 25 m	Bröstsims 25 m	Frisim 25 m	Dyka 8 m			Huvudhopp från kanten	Kast av livboj, hopp och bogsering av livboj 50 m	Teknikmärket 
5	Ryggsim 50 m	Bröstsims 50 m	Frisim 50 m	Dyka 10 m			Fällning framåt från ca. 1 m	Test av simkunnighet 200 m, se instr.	Talangmärket 
6	Ryggsim 100 m	Bröstsims 100 m	Frisim 100 m	Dyka 12 m			Huvudhopp med avstamp från ca. 1 m	25 m sim + 25 m transport av nödställd i livboj	
7	Ryggsim 200 m	Bröstsims 200 m	Frisim 200 m	Dyka 15 m			Volt med gruppering från kanten	25 m sim + 25 m transport med hakgrepp	Simkandidat 
8	Ryggsim 300 m eller 50 m på 55 s	Bröstsims 300 m eller 50 m på 50 s.	Frisim 300 m eller 50 m på 45 s.	Dyka 18 m		1 föremål från 3-4 m djup	Fötterna före från 3 m	Klädsim 50 m och avklädning	
9	Ryggsim 400 m eller 50 m på 50 s	Bröstsims 400 m eller 50 m på 50 s.	Frisim 400 m eller 50 m på 40 s.	Dyka 20 m		2 föremål från 3-4 m djup, ett åt gången	Fötterna före från 5 m eller volt från startpall	25 m klädsim + 25 m transport av nödställd med kläderna på	Simmagister 
10	Ryggsim 700 m eller 100 m på 1,40 min	Bröstsims 700 m eller 100 m på 1,45 min	Frisim 700 m eller 100 m på 1,25 min	Dyka 25 m		3 föremål från 4 m djup, ett åt gången	Huvudhopp från 3 m eller volt från svikt	Livräddarens simtest, se instr.	Primusmagister 



INSTRUKTIONER FÖR MÅLSÄTTNINGSTABELLEN

DEFINITIONER PÅ VATTENDJUP



DEFINITIONER PÅ VATTENDJUP

Simdjup

(fötterna får inte nå botten)

Bröstdjup

(vattnet når till armbåarna)

Midjedjup

(vattnet når till naveln)

ANVISNINGAR FÖR PRESTATIONER SOM GÄLLER GRUNDLÄGGANDE FÄRDIGHETER

SIMTEKNIK

0,5–3. NIVÅERNA: Nybörjarteknik tillåten.

4.–10. NIVÅERNA: Endast korrekta simtekniker godkänns.

LÄNGDDYKNING

Start från vattnet; med frångjut från botten, bassängkanten el. motsv.

DJUPDYKNING

4.–7. NIVÅERNA: Nivåerna 4–7 man simmar alltid 25 m. Under simningen dyker man antingen efter ett föremål från botten (djup ca. 2m) eller genom en ring nära botten, se illustration i målsättningstabellens kolumn om djupdykning.

HOPP

2. NIVÅ: Vid hopp med fötterna före duger sk.ljushopp.

3. NIVÅ: Hopp med gruppering från kanten (man sitter på huk och faller kroppen framåt-neråt).

4. NIVÅ: Man tar sats stående jämfota.

9–10. NIVÅERNA: Det finns flera alternativ.

LIVRÄDDNING

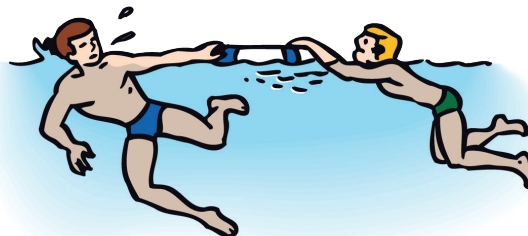
1. NIVÅ: Det räcker att man flyter i 5 sekunder.

2. NIVÅ: Tag en dunk och fyll med vatten till 1/3. Knyt ett ca 10 m långt rep i dunken. Dunken kastas över den nödställda, så att den nödställda når dunken utan att simma.

4. NIVÅ: Eleven kastar en livboj så långt som möjligt ut i vattnet, hoppar i med fötterna före, simmar till bojen och bogserar den 50 m.

5. NIVÅ: Simkunskaperna testas: Simkunnig är den som faller i vattnet, får huvudet under ytan och efter att ha tagit sig upp till ytan simmar 200 m, varav minst 50 m i rygggläge. Simningen sker på djupt vatten, utan paus.

6. NIVÅ:



9. NIVÅ: Klädsel under simningen: träningsdräkt eller motsvarande + strumpor.

10. NIVÅ: Livräddarens simtest: Räddningshopp, räddningssim 25 m, längddykning 10m + 15m sim, djupdykning: 3 föremål ett åt gången, transport av nödställd 50 m.

KRAV FÖR SIMMÄRKEN

VATTENVANEMÄRKET Minst fem uppgifter på 1/2 poängs nivå.

VATTENSKICKLIGHETMÄRKE Minst fem uppgifter på 1 poängs nivå, varav en måste vara simprestation (rygg- eller frisim).

NYBÖRJARMÄRKET Minst fem uppgifter på 2 poängs nivå, varav en måste vara en simprestation (elementärt rygg-, -bröst, eller mullvadsim).

INTRESSEMÄRKET Minst fem uppgifter på 3 poängs nivå, varav två måste vara simprestationer (elementärt rygg-, -bröst, eller mullvadsim).

TEKNIKMÄRKE Minst fem uppgifter på 4 poängs nivå, varav två måste vara simprestationer med riktig simteknik.

TALANGMÄRKET Minst fem uppgifter på 5 poängs nivå, varav två måste vara simprestationer med riktig simteknik.

SIMKANDIDAT Minst sex uppgifter på 6-7 poängs nivå, varav två måste vara en simprestation med riktig simteknik. *Poängsumman minst 36 poäng.*

SIMMAGISTER Magisterprovet kan inte avläggas innan kandidatprovet är avklarat. Minst 6 prestationer på 7-9 poängs nivå, varav tre måste vara minst 8 poängs simprestationer med riktig simteknik. *Poängsumman minst 54 poäng.*

PRIMUSMAGISTER Primusmagisterprovet kan avläggas direkt efter kandidatprovet. Alla 7 prestationer på 10 poängs nivå. *Poängssumman är 70 poäng.*

GODA SIMKUNSKAPER ÄR EN FÖRUTSÄTTNING FÖR SÄKERHET I VATTNET