

## Egenerklæring svømmeferdigheter

Navn: \_\_\_\_\_

Kandidaten bekrefter å beherske følgende:

- Hoppe/stupe på dypt vann
- Dykke fra overflaten/svømme under vann
- Svømme på mage og rygg
- Puste avslappet og rytmisk tilpasset svømmeart
- Rulle fra mage til rygg, og omvendt
- Flyte med så lite bevegelse som mulig

Jeg bekrefter herved at jeg behersker overstående punkter: \_\_\_\_\_

Dato/Signatur