

# Intyg förkunskapskrav SLS Simlärarutbildning

Namn: \_\_\_\_\_ Personnr: \_\_\_\_\_



## Silverbojen

- Simma 100 meter valfritt simsätt.
- Simma 50 meter med livboj följt av 50 meter bogsering av jämnstor kamrat i livboj.
- Start i vattnet för 25 meter simning med livboj.
- Upptagning av livräddningsdöcka eller jämnstor kamrat från ca 2 meters djup.
- 25 meter bogsering av jämnstor kamrat i livboj.
- Redogöra för mun till mun andning, larmrutiner samt visa stabilt sidoläge.

Härmed intygas att ovanstående person har klarat simkunnighetskraven enligt Silverbojen.

Datum \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Underskrift intygsgivare \_\_\_\_\_ Namnförtydligande \_\_\_\_\_

Intygsgivande anläggning \_\_\_\_\_

Intygsgivares telefonnummer \_\_\_\_\_ Plats för stämpel \_\_\_\_\_

## Längdsim

Härmed intygas att ovanstående person har simmat 1000 m varav 200 i ryggläge.

Datum \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Underskrift intygsgivare \_\_\_\_\_ Namnförtydligande \_\_\_\_\_

Intygsgivande anläggning \_\_\_\_\_

Intygsgivares telefonnummer \_\_\_\_\_ Plats för stämpel \_\_\_\_\_



Svenska  
Livräddningssällskapet