



Svømme Mærke

Så er det tid til, at vi skal tag svømme mærket, så I alle er klar til, at tag kano forløbet som Trop. I denne seddel er en masse vigtig information om de kommende to møder:

Onsdag den 12. juni 17.30 – 20.00

Sted: Baldersborg

Aktivitet: Vi skal lære følgende:

- ★ **Generelle baderåd**
- ★ **DDS sikkerhedsregler omkring badning**
- ★ **At tag en redningsvest korrekt på**
- ★ **Gode råd, hvis uheldet er ude**

Onsdag den 19. juni 17.30 – 20.30

Sted: Vigen Camping,
Baunehøjvej, Veddelev,
4000 Roskilde

Aktivitet Vi skal lære følgende:

- ★ **Svømme 200 meter**
- ★ **Svømme med redningsvest**
- ★ **Svømme med tøj på**
- ★ **Ligge i kæde**

Medbring:

- Badetøj
- Våddragt (hvis man ikke har en våddragt, kan der i stedet medbringes langt tæt siddende tøj, da det man fryser mest af, er bar hud)
 - Langt tæt siddende tøj (langt undertøj, sportstøj, så som løbe leggings og trøje)
- 1 sæt jogging tøj til at svømme i (langærmet trøje og bukser)
- 2 stk. håndklæder
- 1 sæt skiftetøj

Med spejderhilsner

Tanja, Jens K & Katja