

## Egenerklæring – Svømmeferdigheter

Jeg.....bekrefter at jeg behersker  
*«Skriv med blokkbokstaver»*

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

Dato.....

Sted.....

Signatur

.....