

## Norges Svømmeskole - Kursinfo

**Kursnavn:** Voksen Hval Vår 2-3 dager i uka Austrått/Øygard  
**Sted:** Austrått/Øygard  
**Arrangør:** Sandnes SLK  
**Kurstype:** Voksen  
**Dato:** 11.05.2026 - 11.06.2026

**Hovedinstruktør:** Markus Messmer, Peter de Ferry Lihaug Jøsvold, Nina Elisabeth Lihaug Jøsvold

**Bassengnavn:** Øygard Ungdomsskole  
**Adresse:** Eddaveien 25  
**Sted:** 4327 SANDNES

**Kontaktperson:** Sandnes SLK  
**Telefon:**  
**Epost:** svømmeskolen@sandnes-slk.com

**Kurspris:** 2250,00 + medlemskontingent: 300,00

### Info:

Voksen Hval Øygard og Austrått  
Kurslengde: 2 kursdager pr. uke à 30 minutter  
Basseng: Øygard  
Temperatur: Ca. 28 grader  
Utstyr: Badehette og badetøy. Dykkemaske ikke tillatt.  
Mål:- Holde pusten, hodet under vann, åpne øynene under vann- Hente gjenstand på bunnen (1 meters dybde)- Dykke mellom beina på en partner- Hoppe fra bassengkanten på den dype enden uten hjelp og hente gjenstander på bunnen  
Informasjon:- Det er ikke tillatt å ta bilder eller video inne i svømmehallen eller i garderoben.- Det er ikke tillatt med mobiler i svømmehallen.- Fravær over lengre tid sendes til svømmeskolen@sandnes-slk.com.- Deltakere må være forberedt på endring av tidspunkt ved bytting av kursnivå. Ved større endringer, som endring av dag og sted, vil dere bli kontaktet i forkant. Ved få deltakere på et kurs vil kurset i enkelte tilfeller bli avlyst. Her vil gjenværende deltakere få tilbud om et nytt kurstidspunkt.- Det er bindende påmelding på våre kurs og kursavgiften vil ikke bli refundert.- Det kan foregå flere kurs i bassenget samtidig. Vi bruker spond. Vennligst bekreft spondinvitasjonen slik at du enklere kan følge med på kursdager. Spond invitasjonen kommer før første kursdag. Spørsmål kan rettes til svømmeskolen@sandnes-slk.com

### Kursdatoer:

Mandag 11 mai 2026	20:15 - 20:45	Austrått svømmehall
Onsdag 13 mai 2026	19:30 - 20:00	Øygard Ungdomsskole
Mandag 18 mai 2026	20:15 - 20:45	Austrått svømmehall
Onsdag 20 mai 2026	19:30 - 20:00	Øygard Ungdomsskole
Torsdag 21 mai 2026	20:15 - 20:45	Austrått svømmehall
Onsdag 27 mai 2026	19:30 - 20:00	Øygard Ungdomsskole
Torsdag 28 mai 2026	20:15 - 20:45	Austrått svømmehall
Mandag 01 juni 2026	20:15 - 20:45	Austrått svømmehall
Onsdag 03 juni 2026	19:30 - 20:00	Øygard Ungdomsskole
Torsdag 04 juni 2026	20:15 - 20:45	Austrått svømmehall
Mandag 08 juni 2026	20:15 - 20:45	Austrått svømmehall
Onsdag 10 juni 2026	19:30 - 20:00	Øygard Ungdomsskole
Torsdag 11 juni 2026	20:15 - 20:45	Austrått svømmehall