

# SNORKLINGSKURSER HÖST 2019

## SNORKLA MED OSS

Snorkling med mask, snorkel och fenor är grunden till de flesta undervattenssporter eftersom det ger ökad vattenvana och kroppskontroll. Vi erbjuder snorklingskurser på alla nivåer och för alla åldrar. Kurserna vänder sig till dig som redan är simkunnig (200m) och vill stärka din vattenvana och dina färdigheter som snorklare ytterligare – så du kan njuta av undervattensvärlden på ett kul, tryggt och säkert sätt.

Kurserna är nivåindelade enligt Nybörjare (Bronz/Silver/Guld-diplom) samt därefter Steg 1 – 6. Som deltagare kommer du vid första tillfället placeras i den kurs som passar dig, vilket kan justeras under terminens gång vid behov/önskemål. HLR ingår både teoretiskt och praktiskt i kurserna. SSDF-certifiering ingår om kravuppfyllnad nås under kursterminen.

## KURSTILLFÄLLEN

Kurstillfällena är söndagar 16:00 – 17:00 och vi träffas, omklädda och redo, inne i Linköpings simhall på läktaren till hoppbassängen. Mask, snorkel och fenor tar kursdeltagare med till kurstillfällena, viss utrustning finns dock att låna under de första tillfällena för nya medlemmar. Direkt efter varje kurstillfälle ingår bassängtid för egen träning, fram till 17:30. Följande datum gäller för Nybörjare – Steg 3:

1 sep	8 sep	15 sep	22 sep	29 sep	6 okt	20 okt	10 nov	17 nov	24 nov
----------	----------	-----------	-----------	-----------	----------	-----------	-----------	-----------	-----------

## KURSAVGIFT

Kursdeltagare betalar kursavgift och föreningsmedlemskap. Utöver bassängtid och träning ingår en viktig försäkring genom SSDF, tidningen Sportdykaren, samt möjlighet att hyra utrustning (vådräkter, båt, uv-moppar, mm).

Medlemsavgift 2019 \_\_\_\_\_ 250/500\* kr  
Kursavgift Snorkling 1 termin \_\_\_\_\_ 400/500\* kr

\* Det lägre priset gäller för medlem som är student eller max 18 år. Övriga betalar standardpris.  
Glöm inte att Fridykning kan subventioneras genom Friskvårdsbidrag av din arbetsgivare.

Betala smidigt med Swish till 123-288-0946 eller via PostGiro 69 02 32-4. Ange Namn, Personnummer och Vad betalningen avser. Av försäkringsskäl måste betalning ske inför första tillfället.

## FRÅGOR

Läs på [lsdk.se](http://lsdk.se), maila [snorkling@lsdk.se](mailto:snorkling@lsdk.se) eller ring tränare Jan Berger på 0707-645 214.

## LINKÖPINGS SPORTDYKARKLUBB

Linköpings Sportdykarklubb, LSDK, bildades 1966 och har idag 100 medlemmar aktiva inom klubbens verksamhetsområden Sportdykning, Fridykning, Undervattensrugby och Snorkling. Verksamheten följer Svenska Sportdykarförbundets riktlinjer och kursplaner.



# LINKÖPINGS SPORTDYKARKLUBB

Välkommen till en ny snorklingstermin med Linköpings sportdykarklubb!