



**Stockholms
stad**



Droppen

Inga kunskapskrav. Delas ut till de elever man vill uppmuntra i simskolan för att de varit duktiga och övat flitigt i vattnet.



Krabban Blå

Grundläggande vattentrygghet. Provtagaren ska, utan flythjälpmedel, lämna kant eller vuxen genom att falla framåt, i för provtagaren djupt vatten, få huvudet under vattnet, vända och ta sig tillbaka till utgångsläget. Upprepas tre gånger.



Krabban Röd

Grundläggande vattentrygghet. Provtagaren ska utan hjälpmedel, falla i för provtagaren djupt vatten, vända runt och flyta på rygg. Upprepas tre gånger.



Grodan Blå, rygg

Hoppa från bassängkant eller brygga på grunt vatten. Simma 10 m ryggsim med bröstbentag och liksidigt armtag.



Grodan Grön, rygg

Hoppa från bassängkant eller brygga på grunt vatten. Simma 25 m ryggsim med bröstbentag och liksidigt armtag.



Baddaren Blå

Dopprov. Märkestagaren ska doppa huvudet under vattnet fem gånger. Bubbelprov. Märkestagaren ska andas in, hålla andan och blåsa ut under vattnet. Detta ska upprepas fem gånger. Glidprov. Märkestagaren ska glida i vattnet 5 sek med framsträckta och raka armar, ansiktet ska vara under vattenytan. Frånskjut får göras och provet kan utföras där märkestagaren bottenar. Handstöd med platta eller simdyna får användas. Upprepas fem gånger.



Baddaren Gul

Hopprov. Märkestagaren ska hoppa i vattnet fem gånger. Bubbelprov. Märkestagaren ska andas in, hålla andan och blåsa ut under vattnet. Upprepas fem gånger på djupt vatten. Glidprov. Glida i vattnet 5 sek med framsträckta och raka armar, ansiktet ska vara under vattenytan. Frånskjut får göras och provet ska utföras där märkestagaren inte bottenar. Handstöd med platta eller simdyna får användas. Upprepas tre gånger.

Simmärken



Silvergrodan

Hoppa från bassängkant eller brygga på grunt vatten. Doppa hela huvudet och ta upp ett föremål från botten. Simma 10 m bröstsim eller annat simsätt på grunt vatten.



Guldgrodan

Hoppa från bassängkant eller brygga på djupt vatten. Doppa hela huvudet under vattnet och plocka upp ett föremål från botten på grunt vatten. Simma 10 m bröstsim eller annat simsätt på djupt vatten.



Silverfiskens

Simprov. Simma 25 m bröstsim eller annat simsätt på grunt vatten. Hopprov. Hoppa från kant eller brygga på grunt vatten.



Guldfiskens

Simprov. Simma 25 m bröstsim eller annat simsätt på djupt vatten. Dyka från kant eller brygga på djupt vatten.



Silversälen

Simma 25 m bröstsim på grunt vatten. Bogsering 10 m av jämnstor kamrat i livboj.



Guldsälen

Simma 25 m bröstsim på djupt vatten. Bogsering 10 m av jämnstor kamrat i livboj.



Järnmärket

Simma 50 m bröstsim på djupt vatten. Simma 25 m ryggsim på djupt vatten. Flyta i en minut eller 10 m. Dyka från kant eller brygga på djupt vatten.



Bronsmärket

Simma 100 m bröstsim på djupt vatten. Simma 50 m ryggsim på djupt vatten. Flyta i en minut och 30 sek eller 20 m. Längddykning 5 m. Livräddning. Kunskap om punkterna 1-3 i *Bad- och Båtvett*. Kunna hjälpa en nödställd person med förlängda armen. Kast av livboj med lina från kanten till nödställd i vattnet.



Silvermärket

Simma 300 m bröstsim på djupt vatten. Simma 150 m ryggsim på djupt vatten. Klädsim 150 m med kläder på djupt vatten. Klädsel: långärmad överdel och långbyxor. Flyta 2 min eller i 50 m. Längddykning 8 m. Djupdykning 2 gånger från

ytan till 1,5 m. Livräddning. Kunskap om punkterna 1-6 i *Bad- och Båtvett*. Kunna hjälpa en nödställd person med förlängda armen. Kast av livboj med lina från kanten till nödställd i vattnet. Utkast av livboj följt av simning med livboj 10 m. Kunna utföra mun-till-mun andning. För handikappad kan längddykningen förkortas.



Bläckfisken

Simma fem meter valfritt simsätt på grunt vatten.



Hajen Brons

Simma 100 m på djupt vatten.



Hajen Silver

Simma 100 m varav 25 m på rygg på djupt vatten. Simma 12,5 m i magläge, göra en rotation från magläge till ryggläge utan att röra botten och simma 12,5 m i ryggläge.



Hajen Guld

Simma 200 m varav 50 m i ryggläge på djupt vatten. Hoppa eller dyka från 1 m. Livräddning. Bogsera en kamrat i 10 m. Kunskap om punkterna 1-3 i *Bad- och Båtvett* samt kunna utföra mun-till-mun andning. Klädsim. Simma 25 m klädsim. Klädsel: långärmad överdel och långbyxor. Simma 12,5 m i magläge, göra en rotation från magläge till ryggläge utan att röra botten, simma 12,5 m i ryggläge.



Delfinen Silver

Simma 250 m bröstsim, 100 m ryggsim. Flyta i 2 min eller 50 m. Vattentramp i 2 min eller 50 m. Djupdykning. En gång från vattenytan till 1 m.



Delfinen Guld

Simma 500 m bröstsim, 200 m ryggsim. Flyta i 4 min eller 100 m. Djupdykning. Djup 2 m två gånger från vattenytan och två gånger från kanten.



Simborgarmärket

Simprov. Simma 200 m valfritt simsätt i bröst- eller ryggläge på djupt vatten utan tidtagning. Vi säljer bara årets aktuella märke.



Kilometermärket

Finns för 1 km. Simning.



Järnbojen

Simma 50 m bröstsim, 25 m ryggsim. Flyta med kläder i 2 min eller trampa vatten 2 min. Simma 2 m under vattnet. Fria luftvägar och stabilt sidoläge.



Bronsbojen

Simma 100 m i valfritt simsätt. Simma med livboj 50 m. Bogsering 50 m av jämnstor kamrat i livboj. Kunna redogöra för mun-till-mun andning samt larmrutiner.



Guldbojen

Simma 100 meter valfritt simsätt följt av 50 meter simning med livboj följt av 50 meter bogsering av jämnstor kamrat i livboj. **Maxtid 8 minuter.** Start i vattnet för 25 meter simning med livboj följt av upptagning av livräddningsdocka eller jämnstor person från 3-4 meters djup följt av 25 meters bogsering av kamrat i livboj. **Maxtid 1 minut 50 sekunder.**



Kandidaten

Simma 600 m bröstsim på djupt vatten, 300 m ryggsim på djupt vatten. Klädsim. Simma 300 m med kläder på djupt vatten. Klädsel: långärmad överdel och långbyxor. Flyta i 3 min eller 75 m. Vattentramp i 3 min eller 75 m. Längddykning 10 m. Djupdykning ner till 2 m en gång från kanten och en gång från ytan. Dyka från minst en meters höjd en gång. Livräddning. 16 m simning med livboj, följt av ilandföring med hjälp av livboj 16 m. Maximal tid för momentet 2 min 45 sek. Kunskap om punkterna 1-11 i *Bad- och Båtvett*. Utkast av livboj följt av simning med livboj 25 m. Kunna redogöra för mun-till-mun andning. Kunna hjälpa en nödställd person med förlängda armen.



Pingvinen silver

Simma 10 m valfritt simsätt på grunt vatten. Flyta 10 sekunder på grunt vatten. Hoppa från kant eller brygga på grunt vatten. Doppa. Hämta föremål från botten med båda händerna på grunt vatten. OBS! Huvudet ska doppas när föremålet hämtas.



Pingvinen guld

Simma 10 m valfritt simsätt i magläge på djupt vatten. Simma 10 m i ryggläge på djupt vatten. Flyta 10 sekunder på djupt vatten. Hoppa från kant eller brygga på djupt vatten.

Om det är något märke som vi inte säljer, finns webshopar på www.simforbundet.se, www.svenskalivraddningssallskapet.se samt i www.simbutik.se