

## Svømmeknappen

Familedag på Slåstadhella  
søndag 9. august kl. 11. Test  
svømmeferdighetene dine på  
50, 100 eller 200 meter.

Medlemskontingent per år for:

- \* Hel familie, kun kr 300,-
- \* Enkeltmedlemmer kr 150,-
- \* Ikke-aktive familiemedlemmer  
og studenter mellom 18 og 25 år  
kr 50,-

Vi håper du ser betydningen  
av arbeidet vårt. Tror du dette er  
noe for deg, ønsker vi deg  
hjertelig velkommen som  
medlem!

Send epost med navn, adresse,  
fødselsdato og år, telefon og  
epostadresse til: [styret@slastad-il.no](mailto:styret@slastad-il.no)



Medlemskontingent  
konto: 1870.41.12811

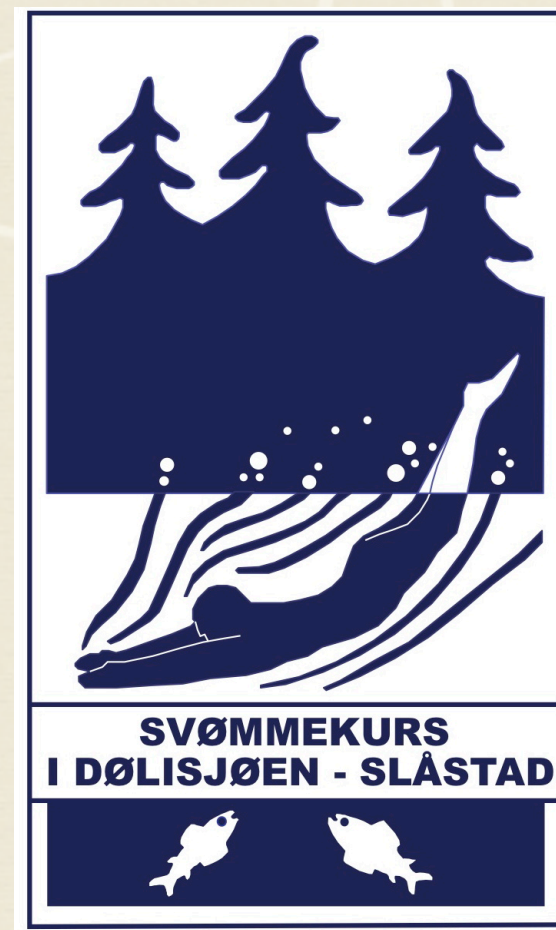
Gaver og støtte til løypekjøring  
konto: 1870.42.71367

Daglig drift av idrettslaget  
konto: 1870.41.12773

SLÅSTAD IDRETTSLAG

Facebook: Slåstad idrettslag

[www.slastad-il.no](http://www.slastad-il.no)



**SVØMMEKURS**  
**SLÅSTADHELLA**  
**13.-16. JULI**



# TRYGT Å KUNNE SVØMME

Slåstad idrettslag i samarbeid med Odal svømmeklubb gjentar suksessen fra i fjor og arrangerer svømmekurs for barn

Bjørnar Grendel i Odal svømmeklubb, Aashild Vold Solberg i Slåstad IL og Steffen Tangen fra Skjetten svømmeklubb stiller opp gratis og sørger for profesjonell veiledning.

### De nye svømmekravene for en 4.-klassing er:

- \*Være svømmedyktig ved å falle uti på dypt vann.
- \*Så svømme 100 meter på magen og underveis dykke ned og hente en gjenstand med hendene.
- \*Så stoppe og hvile i tre minutter mens du flyter på magen, orienterer deg, ruller over og flyter på rygg.
- \*Så svømme 100 meter på rygg og ta deg opp på land.

- All svømmeaktivitet ut over det skolen klarer å få til, er kjempefint. Å lære å svømme i en sjø er dessuten mye mer reelt og noe annet enn å svømme i et basseng. I bassenget vil det som regel være en badevakt. Å falle i vannet ute, er noe annet, sier Bjørnar Grendel.



**Svømmekurs på Slåstadhella  
klukka 11 til 13  
mandag 13. juli til torsdag 16. juli**

**PÅMELDING** skjer ved frammøte.

**Ta med håndkle, matpakke, drikke og varme klær.**

Kurset er gratis for medlemmer av Slåstad IL og Odal svømmeklubb. For andre koster det 100 kroner.