



INTYG

Namn: _____ Personnr: _____

Guldbojen

- Simma 100 meter valfritt simsätt följt av 50 meter simning med livboj följt av 50 meter bogsering av jämnstor person i livboj, maxtid 8 min.
- Start i vattnet, 25 meter simning med livboj följt av upptagning av livräddningsdocka eller jämnstor person från 3-4 meters djup, följt av 25 meter bogsering av jämnstor person i livboj, maxtid 1 minut 50 sek.
- Vid bassäng grundare än angivit djup ska upptagningen föregås av 5 meter längddykning.
- Upptagning av person från bassängkant, brygga eller strand.
- Redogöra för mun till mun andning, larmrutiner samt visa stabilt sidoläge.

Härmed intygas att ovanstående person har klarat simkunnighetskraven enligt Guldbojen.

Datum

Ort

Underskrift intygsgivare

Namnförtydligande

Intygsgivande anläggning

Plats för stämpel

Längdsim

Härmed intygas att ovanstående person har simmat 1000 m varav 200 i ryggläge.

Datum

Ort

Underskrift intygsgivare

Namnförtydligande

Intygsgivande anläggning

Plats för stämpel