



# 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