

Inbjudan till Licenskurs, 18–19 november 2023

Sömn, hur vi kan bli bättre på att optimera vår sömn

Välkomna att anmäla er till denna licenskurs inom området sömn. Kursen kommer att ge er tränare och ledare bra förutsättningar att såväl utveckla som optimera sömn hos era simmare, detta med hjälp av sömnexperten Frida Rångtell.

Temat för licenskursen kommer att vara sömn, några av ämnen som kommer att tas upp är:

- Vad är sömn och bra sömn?
- Hur kan vi jobba med sömn i samband med träning, tävling och resor?
- Individuella skillnader
- Sömndagbok

Utbildningen är en licenskurs, nivå 3 i utbildningsstegen, vilket innebär att du tidigare ska ha gått och blivit godkänd på nivå 2 eller motsvarande. Du kan läsa mer om simningens utbildningsstege [här](#).

Denna licenskurs är meritgrundande för dig som redan har eller önskar tränarlicens inom följande kategorier:

- Licensierad: Simtränare för Ungdom och Junior/Senior, simhoppstränare, konstsimmstränare, vattenpolotränare

Tid	Lördag 18 november kl. 09:00-16:00 Söndag 19 november kl 09:00-16:00 (OBS! Tiderna är preliminära.)
Plats	Bosön
Kursledare	Frida Rångtell
Kostnad	3 000 kr Kostnaden kommer att subventioneras med 1 000 kr för varje godkänd kursdeltagare genom återstartsstödet.
Boende	Erbjuds på Bosön Enkelrum 1500 kr/natt, del i dubbelrum 1000 kr/natt. I boendekostnaden ingår middag lördag kväll.
Resor	Eventuella resor bokas och bekostas av deltagare/föreningen.
Förkunskapskrav	Du ska vara godkänd på utbildningarna på Nivå 1 & 2 i utbildningsstegen. Mer information finns här .
Anmälan	Du anmäler ditt deltagande via denna länk . Sista anmälningsdag är 5 november Kallelse & program skickas ut cirka 2 veckor innan kursen
Frågor & funderingar	Kontakta utbildning@svensksimidrott.se