

## Anbefalinger til Åbent Vand Svømning 2017



### Kære Klub

Vandsikkerheden bør være i fokus til **åbent vand træning**.

Dansk Triatlon Forbund og Dansk Svømmeunion opfordrer alle til at nyde åbent vand svømning, men vil samtidig minde om at fokusere på sikkerheden.

#### **Sikkerhedsprocedure til klubtræning.**

Alle klubber opfordres til at udfærdige sikkerhedsprocedure omkring deres åbent vand træning i klubregi, som passer til de lokale forhold. Den bør indeholde instrukser om:

- hvad man gør hvis noget går galt
- den bør være tilgængelig på klubbens hjemmeside
- den bør blive omtalt ved hver træning, så alle kender til sikkerhedsproceduren.

En sikkerhedsprocedure kan f.eks. være at medbringe en mobil, førstehjælpstaske og en trindelt instruks for hvad der gøres i tilfælde af et uheld.

Se eventuelt Dansk Svømmeunion vejledning i beredskabsplaner.

#### **Anbefalinger til klub træning:**

##### **På land inden træning;**

1. Gennemgå sikkerhedsproceduren inden klub træning.
2. Opdeling i grupper efter hvor hurtigt man svømmer og aftal afstand til hverandre (det er svært at hjælpe en der ligger 100 m væk!).
3. Udstik træningsområdet og angiv pejlemærker der svømmes efter.
4. Udstik træningstiden, bed deltagere give besked hvis de stopper før træning er slut.
5. Gennemgå armsignaler (se billeder nedenfor).
6. Lav opvarmning på land og i vand.

##### **Informere nye deltagere om;**

- Ulemper ved svømning i åbent vand – hæmmet vejtrækning, varmeafgivelse i køligt vand.
- Lokale forhold; sigtbarhed, vandtemperatur, strømforhold, bølger, kendte objekter i vandet (store sten mv.)

##### **Svøm synligt, sikkert og sammen.**

- Brug kun badehætter i markante synlige farver. Signalfarver som gul, orange, rød, pink mv. er at foretrække.
- Brug eventuelt havtaske
- Svøm altid sammen med andre og i nærheden af hinanden.
- Svøm tæt på kysten.
- Svøm i overskuelige hold.

##### **Svøm efter forholdene.**

- Vær opmærksom på andre brugere af vandet.
  - o Tag hensyn til andre badegæster
  - o Vær opmærksom på bådetræfik (svømmere er ikke særlig synlige for både i fart, hverken hurtige eller langsomme både)
- Læg eventuelt markeringer ud, således at I er synlige for de andre brugere af strand/ sø/ å. Husk at kontakte lokale sejl- og roklubber, for at sikre, at de faktisk kan se markeringerne, når de er på vandet og at de tager hensyn til disse.
- Tænk over bølger og strømforhold.

##### **Ungdom**

- Ungdomsmedlemmer anbefales altid at svømme i våddragt.
  - Træn åbent vand øvelser med de unge i svømmehallen. Træn her armsignaler, bjergning, rotation til rygleje, fællesstart øvelser, orientering og parvis svømning
  - Det anbefales at have minimum én ekstra voksen til stede til ungdoms træning. Denne skal fungere som spotter og være erfaren åbent vand svømmer.

### Armsignaler;

- armsignalerne for;



- **Skarpt nødsignal: Hjælp/Jeg er i nød**  
(én eller to arme bevæges op og ned, plask i overfladen)



- **Opmærksomhed: Kom/Hent mig** - en arm lodret i vejret.



- **Jeg er OK/Besked modtaget**

### Med fordel kan du også;

- Træne rotation til rygleje, dette bør øves mange gange indtil det sidder på rygraden.
- Træne bjergning af nødstedt svømmer.
- Træne under forskellige vejr-, bølge- og strøm forhold.
- Træne fællesstart øvelser.

### Stævner/events;

Som deltager bør du i god tid forud for stævnet have sat dig ind i brugen af våddragt, svømmebriller og svømmeteknik i åbent vand. Dette foregår i den lokale triatlonklub eller til de åbent vands træninger, som tilbydes via Enkelt Persons Medlemskab i Dansk Triatlon Forbund. Se mere på [www.triatlon.dk/medlemmer](http://www.triatlon.dk/medlemmer)

### Husk;

- Træn målrettet til netop det stævne og den distance, som du vil gennemføre
- Vær udhvilet og frisk på racedag
- Sørg for mentalt og fysisk at være klar til race – ellers træk dig ud af stævnet.
- Deltag i racebriefing og lyt nøje efter anvisninger fra arrangørerne
- Ved svømmebriefing umiddelbart forud for svømmestart, bør du sikre dig, at du forstår alle anvisninger.

### I konkurrence;

- Vær opmærksom på at placere dig således, at du ikke bliver ramt af hurtigere svømmere bagfra, erkend dit niveau og placer dig derefter ved starten.
- Bliver du under svømningen presset/ stresset, således at du ikke kan orientere dig, eller sker der andre uforudsete hændelser (eks. vand i brillerne), så rul om på ryggen og træk luft, få fjernet vandet fra brillerne, og få pulsen ned. Er du derefter OK igen, forsæt konkurrencen – ellers anmod om hjælp.

Vi håber, at alle, med denne lille flyer, er blevet opmærksom på vigtigheden af sikkerhed under åbent vand svømning.

Med venlig hilsen

Dansk Triatlon Forbund og Dansk Svømmeunion