



DANSK SVØMMEUNION

AQUACHAMP MÆRKEKONCEPT

Underviservejledning

AQUACHAMP MÆRKEKONCEPTET

DISTANCEMÆRKER



SMÅBØRNSMÆRKER



SKOLESVØMNINGSMÆRKER



STILARTSMÆRKER



DISCIPLINMÆRKER



AQUACHAMP MÆRKER



INDHOLD

Kære svømmeunderviser	4
Anvisninger	4
AquaChamp CUP	5
Distancemærker	7
Småbørnsmærker	9
Pingvinmærket	10
Sælmærket	10
Stilartsmærker	13
Disciplinmærker	14
Svømning 1	17
Svømning 2	17
Svømning 3	18
Livredning 1	21
Livredning 2	22
Livredning 3	23
Vandpolo 1	25
Vandpolo 2	25
Vandpolo 3	26
Udspring 1	29
Udspring 2	31
Udspring 3	33
Synkro 1	37
Synkro 2	38
Synkro 3	40
AquaChamp: Bronze, Sølv og Guld	43
Skolesvømmeundervisning	45
Skolesvømning 1	46
Skolesvømning 2	47
Uddybning af de 5 baderåd	50
Bjærgeteknikker	52
Eksempler på bjærgegreb	52
Eksempler på teknikker til bjærgeben	53
Hjerte-lunge-redning	54

KÆRE SVØMMEUNDERVISER

I Dansk Svømmeunion har vi en mission: ”vi vil være med til at skabe de bedste, sjoveste og mest motiverende rammer for vandidræt i Danmark”.

Vi mener at alle skal lære at svømme. Glæde og begejstring ved leg, læring og udvikling i vand, skabes bedst ved at samarbejde om inspirerende og udviklende aktiviteter, der sikrer at børn og unges færdigheder i- og omkring vand forbedres, med respekt for den enkeltes behov.

Til det har vi blandt andet udviklet AquaChamp – et alsidigt og tidsvarende mærkekoncept, der inddrager alle discipliner under Dansk Svømmeunion og som giver de bedste muligheder for at give alle nogle sjove, sikre og uforglemmelige oplevelser i vand.

AquaChamp kan med fordel anvendes som motivation og til anerkendelse og synliggørelse af udøvernes udviklingsforløb.

Mærkekonceptet omfatter:

- Distancemærker
- Småbørnsmærker
- Stilartsmærker
- Disciplinmærker
- AquaChamp mærker
- Skolesvømmingsmærker

Mange svømmeklubber og skoler m.fl. anvender AquaChamp mærkekonceptet og vi glæder os til forsat at levere mærker og tilhørende diplomer til alle der ønsker at skabe en god, inspirerende, sjov og lærende svømmeundervisning.

Rigtig god fornøjelse!

ANVISNINGER VED BRUG AF AQUACHAMP

Underviservejledningen giver af korte, uddybende beskrivelser af de gældende mål under hvert emkelt af de i alt 57 mærker.

Ved anvendelse af AquaChamp mærkekonceptet gælder at:

- Der stilles intet krav om at øvelserne udføres i den listede rækkefølge.
- Det er tilladt at tilpasse øvelserne til de faciliteter og det udstyr, der er tilgængeligt, såfremt at øvelserne bevarer deres læringsmål.
- Mærkerne og de underliggende øvelser kan både anvendes og opnås i en prøve, hvor alle øvelserne indgår på én gang, eller som mål for et helt undervisningsforløb.

Vigtigt!: Ved spring fra kanten, vipper og lignende, er det vigtigt, at springet foregår på tilstrækkelig dybt vand.

YDERLIGERE INFORMATION

Læs meget mere om AquaChamp mærkekonceptet på www.svoem.org/aquachamp, hvor det også er muligt at downloade underviservejledningen.

Køb af mærker og tilhørende diplomer foregår på vores webshop på www.svoem.org/webshop

AQUACHAMP CUP

AquaChamp Cup er et stævnekoncept tiltænkt svømmeklubbers svømmeskole. Det bygger på mærkekonceptet *AquaChamp* og kan nemt tilpasses rammerne i den enkelte svømmeklub – det er kun fantasien der sætter grænserne.

AquaChamp Cup er udviklet til at øge børns og unges nysgerrighed for bevægelse i vand samt til at sikre, at både børn og deres forældre får en sjov, anderledes og social oplevelse i svømmehallen.

Stævnekonceptet giver samtidig gode muligheder for at synliggøre den læring (færdigheder, værdier, etc.), som børnene har lært i svømmeundervisningen, herunder deres fornemmelse for vand, kropslige bevidsthed og tekniske færdigheder.

Læs mere om AquaChamp Cup og download en vejledning på:

www.svoem.org/aquachampcup



DIPLOM

Navn _____

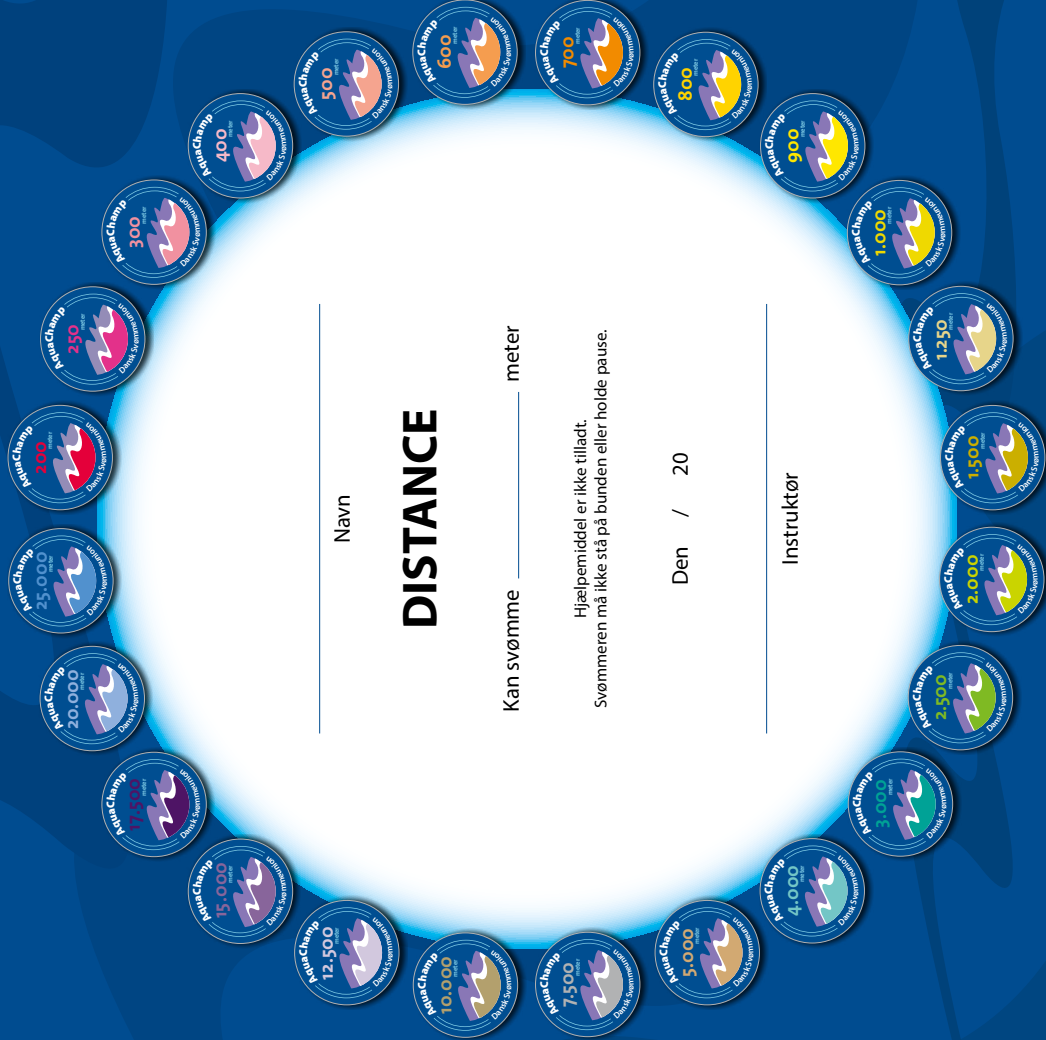
DISTANCE

Kan svømme _____ meter

Hjælpemiddel er ikke tilladt.
Svømmeren må ikke stå på bunden eller holde pause.

Den / 20

Instruktør _____



DIPLOM

Navn _____

DISTANCE

Kan svømme _____

Hjælpemiddel er tilladt.
Svømmeren må ikke stå på bunden eller holde pause.

Den / 20

Instruktør _____



DISTANCEMÆRKER

Distancemærker og diplomer findes fra *kant-til-kant* og op til *25.000 meter*, så det er muligt for alle svømmere – fra nybegynderen til den mere øvede – at opnå et mærke.

Krav

For at opnå et af de i alt 30 distancemærker, skal distancen svømmes uden hjælpemidler som eksempelvis: *pauser ved kanten, svømmefodder, svømmebælte* og lignende.



DIPLOM

Navn

SMÅBØRN

For at opnå Pingvinmærket eller Sælmærket skal mindst fire ud af de seks øvelser kunne udføres. Det er tilladt at øvelserne udføres med hjælp af eksempelvis instruktør og/eller forældre.



Pingvinmærket

- Springe i vandet fra bassinkanten, vende rundt og tage fat i kanten
- Lave bobler med mund og næse under vandet
- Flyde på ryggen
- Vende sig fra rygliggende til maveliggende og retur med brug af en aquaorm
- Lave rygliggende raketstarter fra kanten
- Svømme crawl-benspark med en aquaorm under armhulerne

Sælmærket

- Springe i vandet fra bassinkanten og redde en ting eller en person ind til kanten
- Slå en koldbøtte ud i vandet siddende fra kanten eller fra en madras
- Flyde på ryggen og derefter på maven
- Lave raketstarter på ryg samt på mave, helt udstrakt med langt glid
- Svømme crawl-benspark med en plade eller bold i hænderne
- Samle én genstand op fra på bunden i bassinets lave ende

Den / 20

Instruktør



SMÅBØRNSMÆRKER

Pingvinmærket og Sælmærket er Dansk Svømmeunions småbørnsmærker tiltænkt aldersgruppen 3-5 år og anvendelse ved eksempelvis familiesvømning, plask-og-leg-hold, til de ældste børn på babysvømmingshold og lignende.

Krav

Pingvinmærket og Sælmærket er færdighedsmærker bestående af 6 øvelser. For at opnå et af mærkerne, skal mindst 4 ud af de 6 øvelser, under det enkelte mærke, udføres.

På den følgende side findes information om, hvilke øvelser og krav, der knytter sig til henholdsvis *Pingvinmærket* og *Sælmærket* samt hvordan øvelserne udføres.

Forældre, instruktører m.fl., må gerne være med i vandet og støtte barnet igennem øvelserne.





SMÅBØRN: PINGVINMÆRKET

Pingvinmærket er det første ud af i alt to småbørnsmærker. For at opnå pingvinmærket skal mindst fire ud af de seks øvelser kunne udføres.

Øvelse 1: Springe i vandet fra bassinkanten, vende rundt og tage fat i kanten

Springet skal udføres som et benspring med fronten mod bassinet. Når barnet er i vandet skal han/hun vende rundt med fronten mod kanten og derpå tage fat i bassinkanten. Det er vigtigt, at springet foretages på tilstrækkelig dybt vand.

Øvelse 2: Lave bobler med mund og næse under vandet

Barnet skal holde mund og næse under vandet, imens der blæses bobler med mund eller næse.

Øvelse 3: Flyde på ryggen

Barnet skal kunne flyde på ryggen. Der må gerne anvendes hjælpemidler som eksempelvis en aquaorm, et lille bræt eller støttende hænder fra forældre eller instruktør.

Øvelse 4: Vende sig fra rygliggende til maveliggende og retur med aquaorm

Barnet skal vende sig fra rygliggende til maveliggende og tilbage igen, ved hjælp af en aquaorm. Aquaormen kan holdes i hænderne eller ligge under ryggen/maven.

Øvelse 5: Lave rygliggende raketstarter fra kanten

Der sættes af med fødderne på kanten af bassinet, mens barnet ligger på ryggen med armene strakte over hovedet.

Øvelse 6: Svømme crawl-benspark med en aquaorm under armhulerne

Barnet skal svømme crawl-benspark en given distance. Det er op til instruktøren, hvor langt der svømmes. Det kan eksempelvis være fra kan-til-kant eller en kortere distance.



SMÅBØRN: SÆLMÆRKET

Sælmærket er det andet ud af i alt to småbørnsmærker. For at opnå sælmærket skal mindst fire ud af de seks øvelser kunne udføres.

Øvelse 1: Spring i vandet fra bassinkanten og redde en ting/person ind til kanten

Springet skal udføres på tilstrækkeligt dybt vand. Springet kan både være på benene eller på hovedet, alt efter barnets niveau. Efter barnet er sprunget i vandet, skal han/hun redde en given ting eller person (måske mor eller far) ind til kanten. Der er ikke krav om korrekt bjærgeteknik i denne øvelse.

Øvelse 2: Slå en kolbøtte ud i vandet, siddende fra kanten eller fra en madras

Barnet skal lave en kolbøtte ud i vandet. Her kan forældre eller instruktør være klar til at gribe barnet, når det rammer vandet.

Øvelse 3: Flyde på ryggen og derefter på maven

Barnet kan til denne øvelse få støtte af forældre eller instruktør. Barnet må også gerne benytte en plade eller en aquaorm.

Øvelse 4: Lave raketstarter på ryg og på mave, helt udstrakt med langt glid

Barnet skal sætte fra på kanten i vandet. Kroppen skal være strakt og spændt med armene strakte over hovedet.

Øvelse 5: Svømme crawl-benspark med en plade eller bold i hænderne

Barnet kan blive støttet af forældre eller instruktør.

Øvelse 6: Samle én genstand op fra på bunden i bassinets lave ende

Barnet skal samle genstanden op med hænderne. Det er vigtigt at der er en tilstrækkelig dybde til at hele barnets krop og hoved kommer under vandet.



Foto: Jesper Westley

DIPLOM



Navn

STILART

Kan svømme:

- Rygcrawl Crawl Butterfly Brystsvømning Medley

Den / 20

Instruktør



STILARTSMÆRKER

Det er muligt at opnå stilartsmærker indenfor stilarterne: *rygcrawl*, *crawl*, *brystsvømning* og *butterfly*. Derudover er det muligt at opnå et *medleymærke*, når alle fire stilarter mestres.

Krav

For at opnå et stilartsmærke, skal svømmeren svømme den pågældende stilarart genkendeligt over en distance på minimum 15 meter. Ved stilartsmærket '*medley*' gælder dog, at svømmeren kan svømme alle fire stilarter genkendeligt over en distance på minimum 4 x 25 m.

Det er ikke tilladt at svømmeren anvender hjælpemidler som eksempelvis: *pauser ved kanten*, *svømmefødder*, *svømmebælte* og lignende.



DISCIPLINMÆRKER

Det er muligt at opnå et disciplinmærke i: *svømning, livredning, vandpolo, synkro* og *udspring*, der alle er discipliner under Dansk Svømmeunion.

Disciplinmærkerne er opdelt i tre niveauer. Niveau 1 er tiltænkt begynderen, hvor niveau 3 er til den mere øvede udøver. Disciplinmærkerne giver således mulighed for at differentiere undervisningen, således at børn og unge bliver motiveret til fortsat læring.

Krav

Hvert enkelt af de i alt 15 disciplinmærker består af 6 øvelser, hvoraf udøveren minimum skal kunne udføre 4 ud af de 6 øvelser.

På de følgende sider er øvelser og mål, der knytter sig til det enkelte disciplinmærke samt en beskrivelse af, hvordan de enkelte øvelser udføres.





Fotos: Michael Vienø og Jesper Westley

DIPLOM



Navn _____

SVØMNING

For at opnå mærket skal 4 ud af 6 færdigheder bestås

1

- Slå en kolbøtte
- Svømme 2 baner
- Hente 3 genstande fra bunden
- Springe fra bassinkanten
- Rutsje i vandet fra stor plade
- Svømme 1 stilart

2

- Udføre et hovedspring
- Svømme 2 stilarter
- Stå på en bensparksplade
- Svømme en bane fedtmulecrawl
- Sætte af fra kanten og glide til bassinmidten
- Udføre delfinhop på tværs af bassinet

3

- Udføre et startspring fra skammel
- Udføre en saltovending
- Svømme 3 stilarter
- Svømme 200 meter crawl
- Svømme 25 meter butterfly
- Kombinere to stilarter

Den / 20

Instruktør _____





DISCIPLIN: SVØMNING 1

Øvelse 1: Slå en kolbøtte

Svømmeren skal udføre en kolbøtte i vandet ved at gå forlæns på bunden og forsætte bevægelsen i en forlæns kolbøtte. Sværhedsgraden i øvelsen kan øges ved eksempelvis at udøveren i stedet flyder som en kugle i vandoverfladen, hvor ud fra udøveren udfører en forlæns kolbøtte.

Øvelse 2: Svømme 2 baner

Udøveren skal kunne svømme to baner uden brug af hjælpemidler som eksempelvis *pauser, svømmefødder, svømmebælte, etc.*

Der er frit valg af stilart og om der svømmes flere stilarter.

Sværhedsgraden kan tilpasses ved om der svømmes på tværs eller langs i bassinet samt ved at differentiere svømmearten fra "hundesvømning" til en egentlig stilart. Der stilles ingen krav til banens længde.

Øvelse 3: Hente 3 genstande fra bunden

Sværhedsgraden kan tilpasses efter dybde og udførelse. Det er dog et krav at genstandene hentes op med hænderne. Det er vigtigt at dykket trænes og indlæres i undervisningen forud for "prøven".

Øvelse 4: Springe i vandet fra bassinkant

Der er intet krav til om springet udføres som et benspring eller som hovedspring. Det er derfor tilladt at justere sværhedsgraden herudfra.

Vigtigt: Springes der på hovedet, er det vigtigt at det foregår på tilstrækkelig dybt vand.

Øvelse 5: Rutsje i vandet fra en stor plade

Øvelsen kan eksempelvis udføres fra siddende eller liggende på pladen, ligesom der kan rutsjes/trilles i vandet på mange måder, alt efter færdigheder og mod – det er kun fantasien der sætter grænser.

Øvelse 6: Svømme 1 stilart

Der er ingen krav til hvilken stilart, der skal svømmes. Det er dog et krav, at stilarten svømmes genkendeligt over en distance på minimum 15 meter.

Det anbefales at svømme *rygcrawl*, da det er den stilart, der er nemmest at lære som nybegynder. Her er bevægelsesmønsteret grovmotorisk og vejrtrækningen ukompliceret.



DISCIPLIN: SVØMNING 2

Øvelse 1: Udføre et hovedspring

Der stilles ingen krav til udførelsen af øvelsen.

Vigtigt!: Dog skal hovedspringet udføres på tilstrækkeligt dybt vand, ligesom at det anbefales, at øvelsen og dens grundelementer indlæres og trænes i undervisningen forud for selve "prøven".

Øvelse 2: Svømme 2 stilarter

Der er ingen krav til hvilke to stilarter, der svømmes. Det er dog et krav, at de to stilarter kan svømmes genkendeligt over en distance på minimum 15 meter. Dog anbefales stilarterne: *rygcrawl* og *crawl*, da det er de stilarter, der er nemmest at lære som nybegynder.

Øvelse 3: Stå på en bensparksplade

Sværhedsgraden kan tilpasses efter dybde og udførelse. Man kan stå på en plade på fødderne eller den svære udgave, hvor man står på hænder på pladen.

Øvelse 4: Svømme én bane fedtmulecrawl

Fedtmulecrawl udføres ved at der først tages ét *crawl*-armtag efterfulgt af ét *rygcrawl*-armtag og derpå igen ét *crawl*-armtag, osv.

Der stilles ingen krav til banens længde.

Øvelse 5: Sætte af fra bassinkanten og glide til bassinmidten

Afsættet påbegyndes fra en maveliggende position i vandet. Kroppen skal være strømlinet og hovedet skal være under vand. Sværhedsgraden kan varieres ved at glidet foretages på langs eller på tværs af bassinet.

Øvelse 6: Udføre delfin的角度 på tværs af bassinet

Øvelsen udføres i den lave ende af bassinet. Svømmeren skal ned og røre bunden med hænderne hver gang og efterfølgende sætte af med fødderne på bunden.



DISCIPLIN: SVØMNING 3

Øvelse 1: Udføre et startspring fra skammel

Startspringet skal udføres som et hovedspring fra en startskammel.

Øvelse 2: Udføre en saltovending

Udøveren skal kunne udføre en saltovending, som er en kolbøtte i forbindelse med vending en i crawl.

Eksempel: Saltovendingen skal foregå ved at udøveren svømmer hen imod kanten og cirka en halv meter før kanten laves en halv kolbøtte, hvor knæende presses op imod brystkassen. Efter kolbøtten ender udøveren med fødderne mod væggen, hvorefter der sættes af fra kanten med et kraftigt afsæt med benene og kroppen roterer 180 grader om længdeaksen, således at udøveren kommer om at ligge på maven igen efter afsættet fra kanten.

Øvelse 3: Svømme 3 stilarter

Der stilles ingen krav til hvilke stilarter, der skal svømmes. Det er dog et krav at de tre forskellige stilarter kan svømmes genkendeligt over en distance på minimum 15 meter.

Øvelse 4: Svømme 200 meter crawl

Det er ikke tilladt at udøveren holder nogen pauser undervejs eller bruger andre former for hjælpemidler. Dansk Svømmeunion har valgt distancen 200 meter, da distancen svare til den nordiske definition på svømmeduelighed.

Øvelse 5: Svømme 25 meter butterfly

Der stilles krav til at stilarten butterfly svømmes genkendeligt. Det er ikke tilladt at udøveren holder pauser undervejs og/eller anvender andre hjælpemidler.

Øvelse 6: Kombinere to stilarter

Det er valgfrit hvilke stilarter, der kombineres. Eksempelvis kan det være at udøveren kombinerer bryst-arme og crawl-ben. Dog er det et krav, at det kan svømmes over minimum én banelængde.



DIPLOM



Navn _____

LIVREDNING

For at opnå mærket skal 4 ud af 6 færdigheder bestås

1

- Samle en ring op fra bunden
- Bjærge en dukke en bane med svømmefødder
- Svømme en bane igennem forhindringer
- Springe fra skammel og/eller 1 meter vippen
- Redde en person ved hjælp af en stor plade
- Kendskab til de 5 baderåd

2

- Dykke efter en ring på dybt vand
- Bjærge en dukke/person 25 meter
- Foretage 25 meter padling på plade
- Kaste med redningskrans og trække personen i land
- Svømme 25 meter med tøj på
- Kendskab til alarmering

3

- Svømme 50 meter forhindringssvømning
- Samle dukken op fra dybt vand og bjærge til kant
- Svømme 50 meter med personen i torpedo/redningskrans
- Svømme 100 meter med tøj på
- Svømme 25 meter, samle dukken op og bjærge 25 meter
- Kendskab til hjerte-lunge redning

Den / 20

Instruktør _____





DISCIPLIN: LIVREDNING 1

Øvelse 1: Samle en ring op fra bunden i den lave ende

Det er et krav at ringen samles op med hænderne. Der stilles dog ingen krav til vanddybde, udover at udøverens krop og hoved skal være under vand.

Øvelse 2: Bjærge en dukke 1 bane med svømmefødder

Der skal ikke være vand i bjærgedukken, da den så bliver for tung. Der er intet krav til anvendelse af en kendt bjærgeteknik – udøveren kan derfor "nøjes" med at holde fast under bjærgedukkens "arme" og lave rygcrawlben. Det vigtigste er, at udøveren udfører en god og effektiv bjærgning, for at mindske risikoen for at blive udmattet under redningen.

Øvelse 3: Svømme en bane igennem forhindringer

Der er ingen krav til antal af forhindringer og hvordan de tager sig ud. Eksempelvis kan det være tre hulapringe, holdt i forskellige dybder, som udøveren skal svømme/dykke igennem. Har man at gøre med en mere øvet udøver, kan sværhedsgraden for eksempel øges ved at der skal dykkes gennem alle tre ringe før vandoverfladen igen brydes.

Øvelse 4: Springe fra skammel og/eller 1 meter vippe

Det er valgfrit hvorvidt springet foretages som benspring eller hovedspring.

Vigtigt: vælges hovedspring, er det vigtigt at springet foretages på tilstrækkeligt dybt vand.

Øvelse 5: Redde en person ved hjælp af en stor plade

Udøveren skal komme en kammerat til undsætning ved hjælp af en flydeplade. Udøveren skal bringe en plade med ud til kammeraten, der er i "nød". Hvis pladen ikke er alt for stor, kan udøveren benytte ophalingsteknikken til at få den nødstedte op:

1. En arm fra den nødstedte holdes ind over pladen.
2. Pladen vendes, mens der holdes i den nødstedtes arm. Kan man ikke vende pladen, kan man sætte sit knæ op på pladen og læne sig bagover, for at udnytte egen vægt.
3. Den nødstedte rettes ind på pladen, så han/hun ligger på langs.
4. Udøveren ligger sig op bagved den nødstedte og padler ind mod kanten ved at bruge crawl eller flyarmtag.

Er pladen for stor til dette, kan udøveren sidde på pladen og hive den nødstedte op på maven.

Øvelse 6: Have kendskab til de 5 baderåd

De 5 baderåd fortæller, hvad man skal være opmærksom på, når man færdes på stranden. Rådene er udviklet af TrygFonden og Dansk Svømmeunion i samarbejde med internationale livredningsorganisationer og Søværnets Operative Kommando (SOK).

Baderådene lyder:

1. Lær at svømme
2. Gå aldrig alene i vandet
3. Læs vinden og vandet
4. Lær stranden at kende
5. Slip ikke børnene af syne

En uddybning af de fem baderåd, findes på side 50.



DISCIPLIN: LIVREDNING 2

Øvelse 1: Dykke til bunden af det dybe bassin efter en ring

Der er ingen krav til teknik. Dog anbefales det at benytte den mest effektive metode til at dykke mod bunden: "Jack Knive"-metoden. Her ligger udøveren vandret i vandoverfladen over 'mediet' på bunden. Udøveren laver et 90 graders hoftebøj (en halv kolbøtte), hvorefter benene løftes lodret op over kroppen og vandoverfladen, hvilket gør at benenes vægt udnyttes til at komme ned mod bunden. Udøveren skal være strømlinet, så man med få kræfter kan nå bunden. Hvis man ikke kan komme ned på bunden kun ved at udnytte vægten, kan man eksempelvis benytte sig af brystarme og bryst- eller crawlben.

Øvelse 2: Bjærge en dukke eller person 25 meter

Bjærgemetoden er valgfri. Dog skal personens ansigt holdes fri af vandet og "livredderen" skal udføre en god og effektiv bjærgning, for at mindske risikoen for selv at blive udmattet. Til det kan anvendes bjærgeteknikker, alt efter alder samt hvor øvet "livredderen" er. Begynderen eller den mindre øvede "livredder" kan med fordel holde under personens / bjærgedukkens arme og benytte rygcrawlben. Den mere øvede "livredder" kan anvende et af de bjærgegreb, der sikrer frie luftveje samt benytte vandtrædningsben eller rygliggende brystbenspark. Eksempler på bjærgeteknikker findes på side 52 og 53.

Øvelse 3: Foretage 25 meter padling på stor plade

Pladen skal have en vis størrelse, men må ikke være for bred, da udøveren dermed får svært ved at padle med armene. Såfremt der er et board til rådighed, vil det være oplagt at bruge dette. Der er ikke krav til hvordan der padles eller om udøveren ligger eller sidder. Hvis udøveren padler liggende, kan crawl- eller flyarmtag anvendes. Sidder udøveren på knæene, kan flyarmtag med fordel anvendes.

Øvelse 4: Kaste en redningskrans eller kasteline og trække en person i land

Anvendes en redningskrans, er det vigtigt at mediet/personen i vandet beskytter hovedet med en arm, for at hindre at få redningskransen i hovedet. Afstanden til mediet/personen i vandet skal maksimalt være fem til syv meter. Redningskransen eller kastelinen skal ramme vandet så tæt på personen, så denne kan tage fat i kransen eller linen uden at skulle svømme efter den. Som kasteline kan der bruges både almindelig reb eller en kasteline lavet til formålet.

Øvelse 5: Svømme 25 meter med tøj på

Tøj er en T-shirt og et par shorts, da det typisk er den beklædning en livredder er iført i en svømmehal. Der er ingen krav til, hvilken stilart der anvendes.

Øvelse 6: Have kendskab til alarmering

Udøveren skal kunne vise alarmeringsudstyret i svømmehallen (få eventuelt hallens livredder eller øvrige personale til at fremvise og forklare det). Udøveren skal også kunne beskrive hvordan alarmeringsudstyret benyttes samt kunne forklare, at man skal ringe til 1-1-2, hvis man har behov for hjælp, og at man her skal oplyse:

- *Hvor* ulykken er sket
- *Hvad* der er sket
- *Hvor* mange tilskadekomne der er
- *Hvorfra* der ringes



DISCIPLIN: LIVREDNING 3

Øvelse 1: Svømme 50 meter forhindringssvømning

Efter startspring og vending skal overfladen brydes inden der dykkes gennem eller under forhindringen. Der er ingen krav til stilart. Forhindringen placeres 12,5 m fra bassinkanten. Man skal dykke igennem eller under forhindringen én gang pr. bane. Forhindringen kan eksempelvis være *hulahopringe* med et lod i, så ringens placering i vandet, kan justeres i forhold til bassindybden. Der kan også anvendes et *banetorv* der ligges på tværs af bassinet, hvor udøverne skal dykke ned under.

Øvelsen kan varieres ved at ligge to banetorve på tværs, hvor afstanden mellem dem kan varieres. Udøveren må ikke bryde vandoverfladen mellem banetorvene.

Øvelse 2: Samle dukke op på bunden af det dybe og bjærge til nærmeste kant

Dykningen skal foregå med hovedet først – eksempelvis ved brug af "Jack Knife"-metoden, der er beskrevet under *Livredning 2, side 22*. Der er frit valg af bjærgemetode – eksempelvis kan der anvendes en af de bjærgemetoder, der er beskrevet på *side 52 og 53*.

Øvelse 3: Svømme 50 meter med en person i torpedo / redningskrans

Udøveren / livredderen får personen placeret i enten en torpedo eller redningskrans, hvorefter denne skal bjærges 50 meter. Personen er ved bevidsthed og hjælper til med at komme i torpedoen eller redningskransen, på anvisninger fra udøveren / livredderen.

Bjærgning med torpedo gøres ved at klikke personen i torpedoen, så "låsen" er på ryggen og flydemidlet er i en bue over overkroppen på personen. Udøveren / livredderen tager sin ene arm samt hoved gennem løkken i linen, så den er skråt over overkroppen. Herefter svømmes der eksempelvis crawl.

Bjærgning med redningskrans udføres ved at personen får redningskransen omkring livet, så denne har sine arme over redningskransen og kan holde fast i den. Udøveren holder i en af stropperne, der er fastgjort til redningskransen, og herefter svømmes der eksempelvis brystben samt brystarmtag med den arm, der er fri.

Øvelse 4: Svømme 100 meter med tøj på

Udøveren skal være iklædt tøj, hvilket skal udgøres af en t-shirt og shorts, som typisk er den beklædning, man har på som livredder i en svømmehal. Der er ingen krav til stilart. Udøveren må ikke holde pause eller stå på bunden undervejs i øvelsen.

Øvelse 5: Svømme 25 meter, samle dukken op på bunden og bjærge den 25 m

Der startes i den lave ende af bassinet og svømmes mod den dybe ende. Dukken er placeret for foden af væggen i den dybe ende og dykningen skal foregå med hovedet først (se fx "*Jack Knife*"-metoden beskrevet under *Livredning 2, side 22*). Bjærgemetoden er valgfri (se eksempler på bjærgemetoder på *side 52 og 53*). Dukkens ansigt skal holdes fri af vandet.

Øvelse 6: Have kendskab til hjerte-lunge redning

Udøveren skal have kendskab til hjerte-lunge redning, ved at kunne vise det på en førstehjælpsdukke. Se en udførlig beskrivelse af fremgangsmåden for hjerte-lunge-redning på *side 54 og 55*.

DIPLOM



Navn _____

VANDPOLO

For at opnå mærket skal 4 ud af 6 færdigheder bestås

1

- Svømme en bane med bold
- Modtage og aflevere bold, stående på bunden
- Svømme 25 meter crawl
- Skyde et plademål ned fra 3 meter
- Kaste en bold over en medspiller/forhindring
- Træde vande i 30 sekunder

2

- Svømme 50 meter polocrawl
- Modtage og aflevere bold, på dybt vand
- Svømme med bold og kaste den 3 meter fremad
- Placere 3 skud mellem objekter uden at ramme
- Svømme 10 meter sprint, modtage bolden og skyde på mål
- Svømme 50 meter, aflevere og modtage bolden

3

- Modtage og aflevere fra 8 meter
- Score 6 mål på 10 skud
- Udføre præcisionskast fra 8 meter
- Gribe og skyde på mål i samme bevægelse.
- Afleveringer hvor der kastes og gribes med en hånd
- Træde vande i 1 minut hvor overkroppen gentagne gange hæves

Den / 20

Instruktør _____





DISCIPLIN: VANDPOLO 1

Øvelse 1: Svømme én bane med bold

Der bør svømmes polo-crawl. Polo-crawl svømmes med hovedet løftet over vandet og med bolden flydende mellem armene. Bolden holdes foran hovedet ved de bølger der skabes fra armtagene. Bolden skubbes fremad af bølgen foran kroppen, der skabes af fremdriften. En god polocrawl-svømmer kan undgå at berøre bolden for meget under svømningen.

Øvelse 2: Modtage og aflevere bold, stående på bunden

Fokus bør være, at udøverne kaster lidt over hinanden, således man skal række hænderne op for at gribe bolden.

Øvelse 3: Svømme 25m crawl

Udøveren skal svømme 25 meter traditionel crawl. Det bør tilstræbes at udøveren svømmer med en rolig hovedstilling.

Øvelse 4: Skyde et plademål ned fra 3 meter

To bensparkplader placeres top mod top, og med den store flade mod bassinet. Udøverne kan deles op, så halvdelen står på kanten og rejser pladerne og kaster boldene tilbage til dem i vandet, mens dem i vandet skyder på mål mod pladerne.

Øvelse 5: Kaste en bold over en medspiller eller forhindring

Udøverne er sammen tre eller flere, og skal kaste bolden til hinanden, uden at den i midten får fat i bolden. Aktiviteten kendes også som "smørklat". Aktiviteten kan udvides ved at inddrage flere spillere i siderne og/eller flere i midten.

Øvelse 6: Træde vande i 30 sekunder

Benene udfører asynkront den samme cirkulære bevægelse. Bevægelsen udføres i hoften, knæet og fodleddet. Bevægelsen skaber opdrift, ved at foden sætter af på vandet og ved at fod og underben ændrer vandets bevægelsesretning. Det er en kombination af tryk og skodning med underben og især foden.

Når bevægelsen udføres, er det godt at udøveren kan mærke, at han/hun sætter vandet i bevægelse med fodsålerne. Dygtige vandtrædere bevæger underben og foden med høj hastighed. Vandtrædningsben giver en stabil op-/fremdrift, fordi der hele tiden er et ben som skaber op-/fremdrift.



DISCIPLIN: VANDPOLO 2

Øvelse 1: Svømme 50m polocrawl

Polo-crawl svømmes med hovedet løftet over vandet og med bolden flydende mellem armene. Bolden holdes foran hovedet ved de bølger der skabes fra armtagene. Bolden skubbes fremad af bølgen foran kroppen, der skabes af fremdriften. En god polocrawl-svømmer kan undgå at berøre bolden for meget under svømningen.

Øvelse 2: Modtage og aflevere bold, på dybt vand

Udøverne skal prøve at aflevere højt, i hovedhøjde eller lidt over, så bolden ikke lander i vandet foran modtageren, men så modtageren kan gribe bolden og hurtigt kaste videre.

Udøverne bør træde vande under øvelsen. Teknikken til vandtræning er at: benene udfører asynkront den samme cirkulære bevægelse. Bevægelsen udføres i hoften, knæet og fodleddet. Bevægelsen skaber opdrift, ved at foden sætter af på vandet og ved, at fod og underben ændrer vandets bevægelsesretning. Det er en kombination af tryk og skodning med underben og især foden. Når bevægelsen udføres, er det godt, hvis udøveren kan mærke, at han/hun sætter vandet i bevægelse med fodsålerne. Dygtige vandtrædere bevæger underben og foden med høj hastighed. Vandtrædningsben giver en stabil op-/fremdrift, fordi der hele tiden er et ben der skaber op-/fremdrift.

Øvelse 3: Svømme med en bold og kaste den 3 meter fremad

Det skal tilstræbes at der svømmes polo-crawl. Øvelsen kan gentages over en distance på 25 eller 50 meter.

Øvelse 4: Placere 3 skud mellem objekter uden at ramme

Der kan opstilles plademål af store eller små plader. En øvelse kan være at skyde så tæt på "stolpen" som muligt, uden at ramme den.

Øvelse 5: Svømme 10 meter sprint, modtage bolden, skyde på mål

Udøverne starter ved kanten og sendes afsted én efter én. De spurter 10 meter ud, hvor der kastes en bold ud, enten så den ligger der på forhånd, eller så de kan modtage den, når de er stoppet op. Herefter skal udøverne skyde på mål, evt. et plademål magen til de der blev anvendt i de tidligere øvelser.

Øvelse 6: Svømme 50m, aflevere og modtage bolden

Udøverne er sammen to og to, flere sammen er også muligt, hvor bolden afleveres skråt fremad, så den lander lidt foran den anden udøver, der svømmer frem til den, og videre fremad, og afleverer skråt fremad retur, foran den første udøver.



DISCIPLIN: VANDPOLO 3

Øvelse 1: Modtage og aflevere fra 8 meter

Udøverne er placeret 8 meter fra hinanden, og skal kaste bolden frem og tilbage. Der bør søges at aflevere i hovedhøjde, så bolden er let at gribe.

Øvelse 2: Score 6 mål på 10 skud

Der kan laves plademål, eller en stor madras kan sættes på højkant op ad en stol. Der kan varieres i hvilken afstand udøverne skyder fra, afhængigt af målets størrelse.

Øvelse 3: Udføre præcisionskast fra 8 meter

Udøverne skal fra en afstand på minimum 8 meter, ramme en genstand, eksempelvis et plademål. Sæt på forhånd et antal forsøg, eller et antal minutter af til øvelsen.

Øvelse 4: Gribe og skyde på mål i samme bevægelse

Udøverne skal gribe bolden med én hånd, så de kan skyde på mål med det samme. Bolden skal komme i hovedhøjde, eller lidt højere, til den side, som der skydes fra. For at tage imod bolden skyder udøveren skudsiden lidt frem, og når bolden kommer føres hånden og skulderne med bagud, for at tage farten af bolden. Fra positionen bag hovedet kan armen tage "tilløb" til skuddet. Brug evt. en lille bold.

Øvelse 5: Afleveringer, hvor der kastes og gribes med én hånd

Teknikken er beskrevet ovenfor. Afstanden mellem udøverne er vigtig, den må ikke være for stor, så det er lettere at aflevere præcist til den anden, der så har lettere ved at gribe med én hånd. Brug evt. en lille bold.

Øvelse 6: Træde vande i 1 minut hvor overkroppen gentagne gange hæves

Udøveren skal træde vande samme sted over en varighed på minimum 1 minut. Under vandtrædningen skal udøveren flere gange hæve og sænke kroppen ved at øge og sænke vandtrædningshastigheden, således at overkroppen og særligt armene gentagne gange hæves fri af vandet.

Teknikken til vandtræning er at: benene udfører asynkront den samme cirkulære bevægelse. Bevægelsen udføres i hoften, knæet og fodledet. Bevægelsen skaber opdrift, ved at foden sætter af på vandet og ved, at fod og underben ændrer vandets bevægelsesretning. Det er en kombination af tryk og skodning med underben og især foden.

Når bevægelsen udføres, er det godt, hvis udøveren kan mærke, at han/hun sætter vandet i bevægelse med fodsålerne. Dygtige vandtrædere bevæger underben og foden med høj hastighed. Vandtrædningsben giver en stabil opdrift, fordi der hele tiden er et ben som skaber fremdrift.



Foto: Michael Vieno

DIPLOM



Navn

UDSPRING

For at opnå mærket skal 4 ud af 6 færdigheder bestås

1

- Forlæns benspring strakt
- Baglæns benspring strakt
- Kanonkugle
- Delfinhop
- Glide baglæns i på stor måtte
- Dråbe

2

- Omvendt dråbe
- Isander dråbe
- Benspring med ½ skrue
- Stående nedfald hoftebøjet
- Forlæns benspring sammenbøjet
- Baglæns benspring sammenbøjet

3

- Forlæns benspring hoftebøjet
- Baglæns benspring hoftebøjet
- Baglæns nedfald sammenbøjet
- Baglæns nedfald strakt
- Tyskerspring sammenbøjet
- Forlæns hovedspring sammenbøjet

Den / 20

Instruktør





DISCIPLIN: UDSPRING 1

Øvelse 1: Forlæns benspring strakt

Stående afsæt fra kant/vippe med front mod vandet. Landing i vand på benene i strakt stilling.

1. Opspring med hænder strakt over hovedet. Under springet trækkes armene ned i siden til ny strakt stilling med armene langs siden.
2. Bøj i knæene. Hold brystkassen fortrinsvis lodret, uden at stikke bagdelen for langt bagud. Bøj ned i knæene inden afsæt. Træk armene ned langs siden på toppunktet i springet. Spænd i mave og bagdel før og under springet. Under springet spændes der i benene og vristen strækkes.
3. Sikkerhed: læn kroppen fremad i afsættet.
4. Der afsættes, så kroppen løftes. Landing på ben med armene ned langs siden. Benene er strakte under hele springet.

Øvelse 2: Baglæns benspring strakt

Stående afsæt fra kant eller vippe med ryggen placeret mod vandet. Landing i vand på benene i strakt stilling.

1. Opspring med hænderne strakt over hovedet. Under springet trækkes armene ned langs siden.
2. Bøj i knæene. Hold brystkassen fortrinsvis lodret og uden at stikke bagdelen for langt bagud. Bøj ned i knæene inden afsæt. Træk armene ned langs siden under spring i toppunktet. Spænd i mave og bagdel før og under springet. Under springet spændes der i benene og vristen strækkes.
3. Sikkerhed: Læn kroppen bagud ud over vandet i afsættet. Spring langt ud i starten. Lær i starten af øvelsen at slappe hurtigt af efter landing ved baglæns spring fra kant, da benene let kan føres indad, så fødderne rammer bassinvæggen. Øvelsen er mere sikker fra vippe.
4. Der afsættes, så kroppen løftes. Landing på benene med armene ned langs siden. Benene skal være strakte under hele springet efter afsæt.

Øvelse 3: Kanonkugle

Rulle ud i vandet og fortsætte rotationen en hel omgang.

1. Siddende sammenlukket på fødderne på lav kant eller på bagdelen på vippe og derefter rulle ud i vandet og foretage en hel omdrejning.
2. Hold fast midt på underbenet og se på fødderne. Rul rundt og fortsæt med at være sammenlukket under vandet til hovedet igen er øverst. Ret derefter ud og hovedet kommer først op af vandet.
3. Sikkerhed: max 1m vippe. Undgå at rette ud før hovedet er oppe igen, da man ved for tidlig udstrækning kan risikere at ramme bassinvæggen.
4. Der skal drejes en hel omgang. Der skal drejes lige rundt og hovedet skal være rettet fremad ved udstrækningen.

Øvelse 4: Delfinhop

Spring fra kant på hovedet ud i vandet over en forhindring og udstrækning, så der undgås rotation i vandet.

1. Afsæt opad og med så meget rotation, at der landes på hovedet. Senest ved landing strækkes der ud, så der ikke roteres ved eller efter landing, men fortsættes fremadrettet med søgning op mod vandoverfladen.
2. Brug skumgummislange eller hularing som forhindring.
3. Sikkerhed: spring fra højst 1m vippe
4. Øvelsen er smukt udført med opadrettet afsæt og udstrakt stilling ved landing med fremadrettet glid i vandet op mod overfladen (som en delfin).

Øvelse 5: Glide baglæns i på stor måtte

Glide baglæns på bagdel eller ryg fra måtte og ud i vandet.

1. Siddende eller liggende på ryggen, med ryggen mod vandet, glides der baglæns ud i vandet. Ved lav kant glides der fra siddende stilling ud og landes på ryggen. Ved høj kant er det muligt at lande strakt på hovedet i vandet fra enten siddende eller liggende stilling.
2. Ved siddende stilling skal man rotere baglæns, mens man glider. Det er nemmere at udføre, hvis måtten er skrånstillet ud mod vandet. Ved skrånstillet (og våd) måtte er det muligt at glide ud i strakt stilling.
3. Sikkerhed: Ved landing i strakt stilling på hovedet skal armene være over hovedet.
4. Sikkerhed: Ved den udstrakte stilling, skal der spændes i kroppen, så man undgår at svaje og dermed ramme bassinvæggen efter landing i vandet.
5. Ved lav kant: Personen skal være sammenlukket og skal selvstændigt, uden hjælp, glide og rulle ud samtidigt for derefter at ramme vandet på ryggen
6. Ved høj kant: uanset glid fra kanten, skal personen være udstrakt og spændt ved landing i vandet, uden at krumme sammen efter landing.

Øvelse 6: Dråbe

Falde baglæns med ryggen mod vandet. Inden landing skal der bukkes sammen til en hoftebøjet stilling, hvorved der formes en dråbe med landing på bagdelen i vandet.

1. I strakt stilling skal personen falde baglæns ud mod vandet. Ved en position på ca. 45 graders hældning bøjes der sammen til hoftebøjet stilling og hænderne griber om underbenene, hvorefter der landes på bagdelen i dråbeform.
2. Ved lav kant, skal der ventes så lang tid som muligt med sammenbøjning. Ved højere kant, skal der sammenbøjes tidligere, da der efter sammenbøjning fortsat vil forekomme rotation, hvilket kan medføre, at man lander på ryggen.
3. Sikkerhed: pas på med for tidlig sammenbøjning, da dette kan medføre at man rammer hovedet ind i kanten.
4. Landing på bagdelen med hænderne holdende fast på underbenene. Knæene skal (næsten) være strakte.



DISCIPLIN: UDSPRING 2

Øvelse 1: Omvendt dråbe

I hoftebøjning stilling skal vandet rammes med arme og ben samtidigt.

1. Personen laver et forlæns udspring. Under springet lukkes der sammen til hoftebøjning stilling ved at gribe om underbenene og derved danne en omvendt dråbe. Der skal roteres tilstrækkeligt til at kunne ramme vandet med fødder og hænder samtidigt.
2. Spring opad og udad. I højeste punkt skal der lukkes sammen og holdes fast med hænderne i underbenene. Afsættet skal være til en kvart rotation som til landing på maven (kan øves fra lav kant). Hold hovedet inde mod knæene under formationen. Jo mere strakte knæ, jo pænere udførelse.
3. Sikkerhed: Husk at springe udad samtidig med at benene løftes (hæltræk).
4. Landing med hænder og fødder samtidigt og med knæene (næsten) strakte.

Øvelse 2: Isander dråbe

I forlæns hoftebøjning (dråbeformet) stilling skal vandet rammes med bagdelen.

1. Udfør afsættet udad og opad. Under springet lukkes der sammen til hoftebøjning stilling ved at gribe om underbenene og derved danne en dråbe. Der skal roteres baglæns tilstrækkeligt til at kunne ramme vandet med bagdelen..
2. Spring op og i højeste punkt lukkes der sammen og holdes fast med hænderne i underbenene. Afsættet skal være til en kvart baglæns rotation således at man lander på bagdelen. Hold hovedet inde mod knæene. Jo mere strakte knæ, jo pænere udførelse.
3. Sikkerhed: Husk at springe fremad samtidig med at benene løftes foran én.
4. Landing på bagdelen i dråbeform, dvs. at der holdes fast i underbenene og med knæene (næsten) strakte.

Øvelse 3: Benspring med 1/2 skrue

Med stående afsæt drejes kroppen ½ omgang, således at man ved landing på benene vender brystet ind mod kanten.

1. Enten: Ved afsæt gives et drej i kroppen, således at kroppen skruer ½ omgang under strakt formation i luften
2. Eller: Inden afsæt holdes hænderne over hovedet. Herefter svinges der en omgang med den arm omkring den side man skal dreje. Dette gøres samtidig med at man bukker i knæene. Ved udstrækning af knæene og løft af armen sættes der af og herved opnås der en "skruring" i springet.
3. Drejningen (skruen) kan stoppes / begrænses i luften ved at føre begge arme ud til siden.
4. Der landes med strakt krop med præcis ½ skrue fra afsæt til landing.

Øvelse 4: Stående nedfald hoftebøjning

Falde forlæns ned på hovedet i vand fra stående hoftebøjning stilling, med hænderne strakt over hovedet.

1. Stå på kant eller vippe med arme strakt over hovedet og hænderne lukket sammen i greb over hovedet. Stå i hoftebøjning stilling med hovedet mod vandet og armene pegende ned mod vandet..
2. Spænd armene over hovedet og hold hænderne fast. Udførelsen bliver pænere ved at stå op på tæerne. Ret langsomt ud. Undgå at springe.
3. Knæene skal være strakte under hele springet. Landing i vandet skal være i samme retning som tangenten på nedfaldskurven, således at der hverken er over- eller underslag ved landing.

Øvelse 5: Forlæns benspring sammenbøjet

Forlæns afsæt og sammenbøjning med efterfølgende udstrækning inden landing.

1. Efter afsæt med armene over hovedet skal kroppen bøjes sammen og hænderne holde fast om underbenene. Tættest på toppunkt skal knæene strækkes ud og benene spændes, mens armene holdes nede langs siden.
2. Læn kroppen fremad og spring opad. Hurtigt efter afsæt skal der lukkes sammen mens hovedet holdes fremadrettet. Hold fokus på en ordentlig sammenbøjning og udstrækning. Efter at dette er lært, skal der fokuseres på at armene skal holdes nede ved landing (hvilket er motorisk svært i starten).
3. Ved sammenbøjning skal hænderne holde fast om underbenene. Ved udstrækning skal knæene være strakte og armene holdes ned langs siden.

Øvelse 6: Baglæns benspring sammenbøjet

Baglæns afsæt og sammenbøjning med efterfølgende udstrækning inden landing.

1. Efter afsæt med armene over hovedet skal kroppen bøjes sammen og hænderne holde fast om underbenene. Tættest på toppunktet skal knæene strækkes ud og benene spændes, mens armene holdes ned langs siden.
2. Læn kroppen bagud over vandet og spring opad. Hurtigt efter afsæt skal der lukkes sammen, mens hovedet holdes fremadrettet. Hold fokus på en ordentlig sammenbøjning og udstrækning. Efter at dette er lært, skal der fokuseres på at armene skal holdes nede ved landing (hvilket er motorisk svært i starten)
3. Sikkerhed: spring langt ud i starten. Lær i starten at slappe hurtigt af efter landing ved baglæns spring fra kant, da benene let kan føres indad, så fødderne rammer bassinvæggen. Øvelsen er mere sikker fra vippe.
4. Ved sammenbøjning skal hænderne holde fast om underbenene. Ved udstrækning skal knæene være strakte og armene holdes ned langs siden.



DISCIPLIN: UDSPRING 3

Øvelse 1: Forlæns benspring hoftebøjet

Forlæns afsæt og bøjning i hoften med efterfølgende udstrækning inden landing.

1. Efter afsæt med armene over hovedet skal hoften bøjes, knæene holdes strakte og hænderne holder fast om underbenene. Tættest på toppunktet skal der strækkes ud, mens armene holdes ned langs siden.
2. Læn kroppen fremad med armene over hovedet og spring opad. Hurtigt efter afsæt skal der bøjes sammen mens knæene holdes strakte. Der skal ved sammenbøjning holdes fast på underbenene. Hold fokus på en ordentlig sammenbøjning og udstrækning. Efter at dette er lært, skal der fokuseres på at armene skal holdes nede ved landing (hvilket er motorisk svært i starten).
3. Ved sammenbøjning skal hænderne holde fast om underbenene. Ved udstrækning skal knæene og vristene være strakte, og armene holdes ned langs siden.

Øvelse 2: Baglæns benspring sammenbøjet

Baglæns afsæt og sammenbøjning med efterfølgende udstrækning inden landing.

1. Efter afsæt med armene over hovedet skal kroppen bøjes sammen og hænderne holder fast om underbenene. Tættest på toppunktet skal knæene strækkes ud og benene spændes, mens armene holdes ned langs siden.
2. Læn kroppen bagud over vandet og spring opad. Hurtigt efter afsæt skal der lukkes sammen, med hovedet rettet ned mod knæene. Hold fokus på en ordentlig sammenbøjning og udstrækning. Efter at dette er lært, skal der fokuseres på at armene skal holdes nede ved landing (hvilket er motorisk svært i starten)
3. Sikkerhed: Spring kun fra vipper. Spring langt ud i starten.
4. Ved sammenbøjning skal hænderne holde fast om underbenene. Ved udstrækning skal knæene være strakte og armene holdes ned langs siden.

Øvelse 3: Baglæns nedfald sammenbøjet

Baglæns fald fra siddende stilling på vippen, med udstrækning og dermed afsæt fra vippen til strakt landing på hovedet.

1. Personen sidder på vippen med ryggen mod vandet på fødderne. Der foretages en langsom "væltning" ud mod vandet. Når kroppen er faldet så meget, at hovedet vender mod vandet, strækkes ud, hvorved der sættes af og der landes strakt i vandet, med armene over hovedet.
2. Start med tilsvarende øvelse fra kant, hvor der efter fald ud mod vandet sættes af fra kanten og springes i en bue som over en fiktiv snor og landes på hovedet i vandet. Her skal sikkerhedsforholdene være skærpet for at undgå at springeren rammer kant eller bassinvæg ved eller efter landing i vandet.
3. Sikkerhed: inden landing skal armene være over hovedet.
4. Landing i vand skal være i samme retning som tangenten på nedfaldskurven, således at der hverken er over- eller underslag ved landing.

Øvelse 4: Baglæns nedfald strakt

Baglæns fald fra vippen med tilpas svaj, så der lands strakt på hovedet i vandet.

1. Stå på kant eller vippe med armene strakt og hænderne lukket sammen i greb over hovedet eller ud langs siden. Stå med ryggen mod vandet.
2. Fald derefter langsomt ud mod vandet. Ved ca. vandret stilling trækkes arme og skuldre mere bagover og øjnene rettes mod vandet.
3. Hvis armene var rettet ud mod siden i udgangsstillingen, trækkes de over hovedet, mens skulderne trækkes bagover.
4. Se fremad i udgangspositionen. Når øjnene under fald ser loftet er det tid til at foretage "knækket", hvor skuldrene trækkes bagover og der svajes til forøget rotation. Trækket i skuldrene (svajet) skal gøres mindre ved større højder. Hold knæene strakte under hele faldet. Udførelsen bliver pænere ved at stå op på tæerne.
5. Knæene skal være strakte under hele springet. Ved landing i vandet skal kroppen være spændt og strakt. Landing i vandet skal være i samme retning som tangenten på nedfaldskurven, således at der hverken er over- eller underslag ved landing

Øvelse 5: Tyskerspring sammenbøjet

Fra stående stilling på vippen med ryggen til vandet, springes der bagud, mens der roteres forlæns. Der landes på hovedet.

1. Stå med ryggen mod vandet og med armene strakt over hovedet. Læn kroppen lidt ud og spring opad og udad og bøj sammen i hofte og knæ. Tag fat med hænderne i de bøjede underben og spænd sammen således, at der kan roteres forlæns. I toppunktet og når hovedet vender nedad, strækkes hænderne over hovedet og der landes strakt i vandet.
2. Personen skal koncentrere sig om at løfte bagdelen således, at der kan lukkes sammen og hovedet kan vende nedad. Ved sammenbøjning lukkes der godt sammen, for at forstærke rotationen. Der skal fokuseres fremad ved opspring og efter sammenlukning skal der fokuseres på vippespidsen og vandet. Undgå at se til siden ("kig om hjørner") for at se vandet før opspring og sammenbøjning, hvilket nemt sker dels for at holde øje med vandet tidligst muligt og på grund af frygt for at ramme vippen. Springerens opfordres til at springe længere ud fra vippen i stedet for.
3. Øvelser inden udførelse af tysker: Baglæns sammenbøjet benspring og baglæns spring med omvendt dråbelanding. Baglæns spring med berøring af vippen på vej ned. Hænderne skal røre vippespidsen med armene i fremstrakt stilling. Herved lærer personen at orientere sig i forhold til vippen.
4. Der må drejes (skrues) i springet. Armene skal være over hovedet både i afsæt og ved landing, hvor kroppen skal være strakt.

Øvelse 6: Forlæns hovedspring sammenbøjet

Efter afsæt med front mod vandet, skal der bøjes sammen i hofte og knæ. Efter tilpas rotation strækkes der ud til landing i vandet.

1. Der sættes af med armene over hovedet, hvorefter der med det samme bøjes sammen. Hænderne skal gribe om underbenene og holde fast for at forstærke rotationen. Ved toppunktet og efter passende rotation, (når hovedet ligger lavere end bagdelen) strækkes der ud og der landes i vandet med armene over hovedet.
2. Læn kroppen ud, men ikke for meget, og spring opad. Rotationen skal være minimal i afsættet, men forstærkes ved hurtig sammenbøjning på vej opad i springet. Det optimale er at kunne strække ud i topositionen. Ved minimal rotation i afsættet er man i stand til næsten at standse rotationen ved udstrækningen. Herved kan der opøves et højt og pænt spring, tæt på vippen. Hold hovedet ind til kroppen og se vinkelret frem i forhold til kropspositionen. Herved ser springeren vippen ved udstrækning i toppunktet. Sørg for en god udstrækning i opspringet.
3. Stræk kroppen helt ud ved afsættet og luk helt sammen ved sammenbøjningen. Ved landing i vandet skal kroppen være spændt og strakt. Landing i vandet skal være i samme retning som tangenten på nedfaldskurven, således at der hverken er over- eller underslag ved landing.



DIPLOM



Navn _____

SYNKRO

For at opnå mærket skal 4 ud af 6 færdigheder bestås

1

- Kunne flyde
- Slå en baglæns kolbøtte
- Sidde på en plade og dreje rundt
- Skodde en bane, liggende på en stor plade
- Svømme 1 bane crawlben på siden
- Bevæge sig fremad i tub-stilling

2

- Udføre en Tub
- Træde vande 1 bane på dybt vand
- Stå på hænder
- Svømme 25 meter rygcrawlben, armene pegende opad
- Skodde 25 meter med hovedet først
- Udføre en delfin

3

- Udføre et balletben
- Træde vande en bane med armene over vandet
- Udføre et split med hovedet under vandet
- Udføre en 1/2 lodret skrue med benene over vandet
- Udføre et marsvin
- Udføre en kip

Den / 20

Instruktør _____





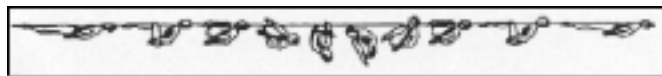
DISCIPLIN: SYNKRO 1

Øvelse 1: Kunne flyde

Svømmeren ligger på ryggen. Det er vigtigt, at balancen er til stede, således at både fødder, ben, mave og hoved ligger i vandoverfladen. Svømmeren skal kunne ligge i stillingen i 1 minut uden at nogle af kropsdelene synker (se udgangsstillingen til baglæns kolbøtte).

Øvelse 2: Slå en baglæns kolbøtte

Udgangsstillingen for denne øvelse er rygliggende med strakte samlede ben. Benene føres i en langsom og kontrolleret bevægelse op mod maven, hvorefter der fortsættes baglæns rundt i en kolbøtte. Når hovedet igen bryder vandoverfladen og fødderne ligger i vandoverfladen strækkes der ud til en rygliggende stilling. Baglæns salto er en baglæns kolbøtte, men tempoet er langsomt og kontrol over bevægelsen er vigtig.



Øvelse 3: Sidde på en plade og dreje rundt

Der bruges en almindelig svømmeplade, som svømmeren skal sidde på. Når balancen er fundet, drejer svømmeren ved hjælp af små armbevægelser 360 grader rundt om sig selv. Det er vigtigt, at tempoet er langsomt og at der er kontrol over bevægelsen.

Øvelse 4: Skodde en bane, liggende på en stor plade

Der bruges en stor plade, hvorpå svømmeren ligger på maven. Armene ligger foran hovedet og ved hjælp af små skoddebevægelser (hænderne udfører otte-taller) skoddes der én bane. Alternativt kan svømmeren ligge på ryggen på pladen og med hænderne nede langs siden skoddes én bane (hænderne udfører otte-taller).

Øvelse 5: Svømme én bane crawlben på siden

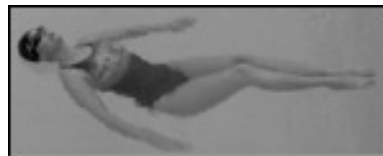
Crawlben på siden kaldes sidecrawl. Armen hjælper med fremdrift og opdrift under vandet. Det er vigtigt at holde balancen hele tiden.



Øvelse 6: Bevæge sig fremad i Tub-stilling

Udgangsstillingen er rygliggende ligesom til flydestillingen. Herefter trækkes benene op til maven, vinklen mellem lår og skinneben skal være 90 grader. Det er vigtigt, at skinnebenene er i vandoverfladen hele tiden. Hoftene er omdrejningspunkt.

Tip: Hoftene skal presses ned mod bunden – ellers prøver man at løfte knæene, og så ryger fødderne under vandet. Kan med fordel prøves med pull-boy mellem fødderne de første par gange.



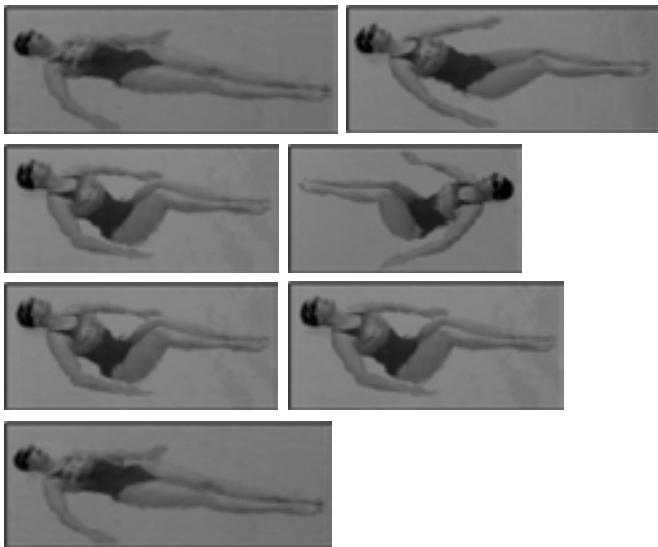


DISCIPLIN: SYNKRO 2

Øvelse 1: Udføre en "Tub"

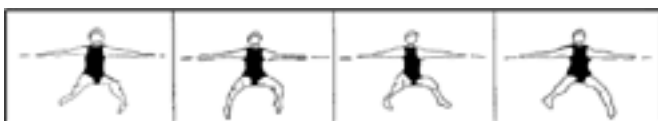
Udgangsstillingen er rygliggende ligesom til flydestillingen. Herefter trækkes benene op til maven- vinklen mellem lår og skinneben skal være 90 grader. Det er vigtigt, at skinnebenene er i vandoverfladen hele tiden. I tub position foretages en vandret 360 graders rotation på samme sted, og figuren slutter med udstrækning til rygliggende position, på samme sted som udgangspositionen. Hoften er omdrejningspunktet.

Tip: Hoften skal presses ned mod bunden – ellers prøver man at løfte knæene, og så ryger fødderne under vandet. Kan med fordel prøves med pull-boy mellem fødderne de første par gange.



Øvelse 2: Træde vande én bane på dybt vand

Udgangspositionen er: knæene skal så meget ud til siden som muligt. Der laves cirkelbevægelser med underbenene. Lårene holdes forholdsvis stationære. Fodsålernes retning bestemmer bevægelsens retning. Vandtrædning giver bevægelse og højde – både fremdrift og opdrift. Smidighed giver større højde – jo mere vandrette lårene er, jo nemmere er det! Der kan laves sjove armbevægelser til for eksempel en kædereaktion.



Tip: Begyndere kan starte med at holde fast i en plade, ligge på maven eller starte uden cirkelbevægelserne.

Øvelse 3: Stå på hænder

Øvelsen udføres i den lave ende. Der er ingen krav til varighed af håndstand, men hænderne skal være på bunden og benene i luften. Positionen kan nås ved at ligge på maven i overfladen og slå i halv forlæns kolbøtte, hvorefter benene strækkes i vejret, så hænderne når bunden.

Tip: Ved at spænde musklerne i ryg, lår og baller, er det lettere at fastholde positionen. Det er også vigtigt, at udøveren kigger bagud, og ikke mod bunden, for at opnå en lige/ret kroppsposition.

Øvelse 4: Svømme 25 meter rygcrawlben med armene pegende op mod loftet

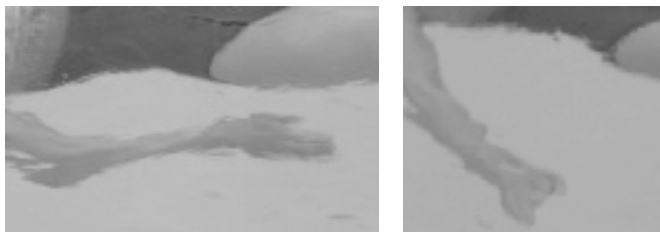
Der svajes i lænden, så fødderne presses ned under vandet. På den måde opnås der opdrift, så armene kan holdes over vandet og der undgås sprøjt.



Øvelse 5: Skodde 25 meter med hovedet først

Udgangsstillingen er rygliggende. Håndleddene placeres under hoften. Håndleddet holdes helt stift – der må IKKE være bevægelse. Hånden bevæges i 8-taller. Bevægelsen skal køre fra side til side. Albuen er let bøjet eller strakt. Bevægelsen kommer fra skulderen. Hele kroppen skal være i overfladen. Man bevæger sig væk fra den retning, håndfladen peger.

Tip: alle skodninger i overfladen kan laves med bælte på. Det kan hjælpe med en pullboy mellem fødderne, eller en plade under maven.



Øvelse 6: Udføre en "delfin"

Udgangspositionen er rygliggende med armene over hovedet. Hænderne udfører "8-tals" skodninger (se ovenfor) over hovedet samtidig med at kroppen bøjes bagover i en stor strakt bue og benene glider henover vandoverfladen. Ved hjælp af skodninger bevæges kroppen rundt i en stor strakt bue og hovedet bryder igen vandoverfladen "samme sted som det gik ned".

Tip: Det er vigtigt, at der skoddes hele vejen rundt. Hænderne starter over hovedet, men slutter ved hoften. Der skoddes til fødderne er helt i overfladen, og hovedet er "forbi" cirklen man har lavet.





DISCIPLIN: SYNKRO 3

Øvelse 1: Udføre et balletben

Det kan være en hjælp at øve ved lægge foden op på kanten eller eventuelt på et skumgummirør. Tegningen viser den ideelle figur, men da man som begynder ikke kan løfte så meget vægt ud af vandet, vil et balletben typisk se ud som billederne.

Tip: Hoftens presses ned – så kan benet også strækkes. Hænderne skal skodde fra side til side – ikke grave. Kig op i loftet og hold det vandrette bens fod i vandoverfladen. Ansigtet forsøges holdt tørt.



Øvelse 2: Træde vande en bane med armene under vandet

Retning på vandtrædning er lige meget. Det nemmeste, er for de fleste baglæns. Enkelte finder sidelæns vandtrædning nemmere. Fødderne vendes, så fodsålerne vender væk fra den retning, man ønsker at bevæge sig i – man "sparker sig væk". Elementet godkendes, såfremt hænderne er over vandoverfladen, mens der bevæges i retningen.



Øvelse 3: Udføre et split med hovedet under vandet

Skuldrene og hovedet presses tilbage, så der forsøges at opnå en lodret linie gennem hofte og øre. Det kræver stor fleksibilitet og er ikke nødvendigt at opnå. Det vigtige er, at vinklen mellem benene er ligeligt fordelt for og bag.



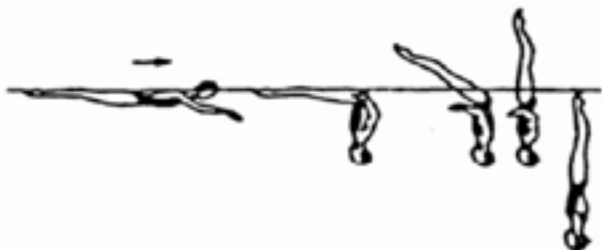
Øvelse 4: Udføre en halv-lodret-skrue med benene over vandet

Svømmeren står i lodret position med hovedet nedad. Der drejes en halv omgang om den lodrette akse. Elementet kræver ikke højde, og udføres nemmest ved ankelhøjde. Amerikanerskodning er den skodning, der giver opdrift i en lodret position. Den er en ret svær skodning, men for meget øvede svømmere, kan det være en sjov måde at øve balance på. Fotografierne er i rækkefølge. Albuerne er tæt ind til kroppen, underarmene vandrette, og bevægelsen foregår vandret ved at dreje armen i skulderleddet. Albue og håndled bevæger sig ikke.



Øvelse 5: Udføre et "marsvin"

Figuren startes liggende på maven. Hoften bøjes til en ret vinkel samtidig med at hoften rykkes fremad. Der kan for eksempel bruges et brystsvømningsarmtag. Muskler i baller og lår skal spændes for at holde fødderne oppe under bevægelsen. Efterfølgende løftes fødderne til kroppen er i lodret position. Det gøres nemmest ved at række armene ud under benene og trække fra denne position. Figuren afsluttes med en lodret nedgang til fødderne er forsvundet under vandet.



Øvelse 6: Udføre en kip

Udøverens udgangsposition er rygliggende, i udstrakt figur, med ansigt, bryst, lår og fødder på en lige linje i vandoverfladen. Fra denne figur udføres en delvis/halv baglens kolbøtte ved at trække knæene op til brystkassen, således at skinnebenene er vinkelret på vandoverfladen. Kolbøtten forsættes indtil udøveren har indtaget en lodret position med hovedet nedad og ballerne i vandoverfladen. Fra denne position skal udøveren indtage en vertikal udstrakt kropssposition med hovedet nedad. Kroppen skal være vinkelret på vandoverfladen og benene skal holdes samlet. Hoved, hofter og ankler skal være på en lige linje. Hvis den udføres langsomt, er det en god øvelse for at opnå balance i vandet. I hurtigt tempo lærer man også balance, men figuren opnår et eksplosivt element.



DIPLOM

Navn

AQUACHAMP

For at opnå bronze, sølv eller guld skal svømmeren kunne en distance, en stilart, samt to af disciplinerne på et givent niveau.

BRONZE

- Stilart: Rygcrawl
- Distance: 100 meter
- Svømning 1
- Livredning 1
- Synkro 1
- Vandpolo 1
- Udspring 1

SØLV

- Stilart: Crawl
- Distance: 200 meter
- Svømning 2
- Livredning 2
- Synkro 2
- Vandpolo 2
- Udspring 2

GULD

- Stilart: Medley
- Distance: 1500 meter
- Svømning 3
- Livredning 3
- Synkro 3
- Vandpolo 3
- Udspring 3

Den / 20

Instruktør



AQUACHAMP: BRONZE, SØLV OG GULD

For den alsidige udøver er det muligt at opnå et AquaChamp mærke i *guld*, *sølv* og *bronze*. Disse mærker kombinerer én distance, én stilart samt to discipliner på samme niveau.

AQUACHAMP BRONZE

For at opnå et AquaChamp mærke i bronze, skal udøveren kunne:

- 1) Svømme 100 meter uden hjælpemidler, som eksempelvis svømmefødder, svømmebælter eller at stå på bunden og holde pause. Der stilles ingen krav til valg af stilart og/eller hvorvidt der anvendes flere stilarter.
- 2) Svømme minimum 15 meter *rygcrawl* genkendeligt.
- 3) Have opnået 2 ud af følgende 5 disciplinmærker:
Svømning 1, Livredning 1, Synkro 1, Vandpolo 1
eller *Udspring 1*.



AQUACHAMP SØLV

For at opnå et AquaChamp mærke i sølv, skal udøveren kunne:

- 1) Svømme 200 meter uden hjælpemidler som eksempelvis svømmefødder, svømmebælter eller at stå på bunden og holde pause. Der stilles ingen krav til valg af stilart og/eller hvorvidt der anvendes flere stilarter.
- 2) Svømme minimum 15 meter *crawl* genkendeligt.
- 3) Have opnået 2 ud af følgende 5 disciplinmærker:
Svømning 2, Livredning 2, Synkro 2, Vandpolo 2
eller *Udspring 2*.



AQUACHAMP GULD

For at opnå et AquaChamp mærke i guld, skal udøveren kunne:

- 1) Svømme 1500 meter uden hjælpemidler som eksempelvis svømmefødder, svømmebælter eller at stå på bunden og at holde pause. Der stilles ingen krav til valg af stilart og/eller om hvorvidt der anvendes flere stilarter.
- 2) Svømme medley i den korrekte rækkefølge. Hver enkelt af de fire stilarter skal svømmes genkendeligt over en distance på minimum 25 meter.
- 3) Have opnået 2 af følgende 5 disciplinmærker:
Svømning 3, Livredning 3, Synkro 3, Vandpolo 3
eller *Udspring 3*.



DIPLOM

Navn _____

SKOLESVØMNING

For at opnå Skolesvømning 1 eller Skolesvømning 2 skal eleven kunne udføre alle syv øvelser under det enkelte mærke.

Skolesvømning 1

- 75 m fri svømning
- 25 m polocrawl med bold
- Spring i vandet fra bassinkanten
- Dyk efter tre genstande i den lave ende af bassinet
- 25 m bjærgning af en dukke
- 25 m fri svømning påklædt efterfulgt af selvredning på madras
- Kendskab til de 5 baderåd

Skolesvømning 2

- 200 m svømning, heraf 50 m rygsvømning
- Spring i vandet efterfulgt af 50 m fri svømning påklædt samt afklædning i vand
- Dyk efter én genstand på mindst 2 m dybde
- 25 m bjærgning af en 'træt/bevidstløs' person
- Ét minuts flydning efterfulgt af ét minuts vandtrædning
- Kendskab til de 5 baderåd
- Kendskab til alarmering

Den _____ / 20

Skole og underviser _____



SKOLESVØMMEUNDERVISNING

SVØMNING I SKOLEN

Vi ved, at svømmeundervisning i skolen har afgørende betydning for danskernes svømmeduelighed. Vi mener derfor også, at verdens bedste folkeskole skal være med til at sikre, at alle børn og unge bliver gode og sikre svømmere gennem inspirerende svømmeundervisning, så alle i en årgang, nu og fremover, uden besvær kan svømme 200 m, der er den fælles nordiske definition på at være svømmeduelig.

I samarbejde med Dansk Skoleidræt og svømmelærere fra nogle af landets folkeskoler, har vi udviklet to nye skolesvømningmærker til svømmeundervisning i den danske grundskole.



Skolesvømningmærkerne er kombinationsmærker, der stiller krav til vigtige færdigheder i- og omkring vand, og som kan indgå i et undervisningsforløb og som på bedste vis understøtter gældende læringsmål for svømmeundervisningen.

Mange skoler benytter allerede AquaChamp mærkekonceptet til at evaluere og dokumentere elevernes færdigheder i og omkring vand, samt som en synlig anerkendelse, når de opstillede mål nås. Dansk Skoleidræt og Dansk Svømmeunion glæder sig til fortsat at levere mærker og tilhørende diplomer og derigennem være med til at understøtte en vigtig del af børns og unges idrætsundervisning i de danske privat- og folkeskoler.

**DANSK
SKOLEIDRÆT
ANBEFALER
AQUACHAMP**

NYE FORENKLEDE FÆLLES MÅL FOR FAGET 'VANDKATIVITETER'

Faget 'Vandaktiviteter' hører under kompetenceområdet 'alsidig idrætsudøvelse', hvis kompetencemål er at "eleven kan anvende grundlæggende, sammensatte bevægelser i idrætspraksis".

Eleverne skal i faget 'vandaktiviteter' lære forskellige selvrednings-, bjærgnings- og livredningsteknikker samt opnå kendskab til metoder til at sikre sig selv i og på vand. Der er fokus på ansvarlig adfærd i og på vand, fx brug af redningsvest ved sejllads. Der arbejdes med elevernes ansvarlighed, og at eleverne skal lære at handle i overensstemmelse med egen formåen i og på vand.

Elevernes motoriske udvikling er i centrum og det er centralt, at undervisningen tager afsæt i elevernes forskellige forudsætninger og kendskab til svømmeteknikker. Der skal generelt arbejdes med vandtilvænning og tryghed, og eleverne skal introduceres til forskellige svømmeteknikker, herunder brystsvømning, rygcrawl, crawl og svømning under vand.

MÅL FOR FAGET 'VANDKATIVITETER' (VED UDGANGEN AF 5. KLASSETRIN...)

FASE 1

Færdighedsmål:

Eleven kan sikre sig selv i vand.

Vidensmål:

Eleven har viden om svømme- og flydeteknikker.

FASE 2

Færdighedsmål:

Eleven kan begå sig ansvarligt i og på vand.

Vidensmål:

Eleven kan udføre bjærgnings- og livredningsteknikker.

FASE 3

Færdighedsmål:

Eleven har viden om regler for sikker adfærd i og på vand

Vidensmål:

Eleven har viden om bjærgnings- og livredningsteknikker.

Kilde: Undervisningsministeriet



SKOLESVØMNING 1

For at opnå *Skolesvømning 1* skal eleven kunne udføre alle syv øvelser.

Øvelse 1: Svømme 75 meter ved frit valg af stilart(er)

Det er valgfrit om hvorvidt de 75 meter svømmes ved brug af én eller flere stilarter. Sværhedsgraden kan tilpasses ved at eleven svømmer med eller uden hjælpemidler som eksempelvis korte pauser, bælte, plade, svømmefødder, etc..

Øvelse 2: Svømme 25 meter polocrawl med en bold

Polocrawl svømmes med hovedet løftet over vandet og med bolden flydende mellem armene. Bolden skubbes fremad af den lille bølge, der skabes foran kroppen og korrigeres ved hjælp af armene.

Øvelse 3: Springe i vandet fra bassinkanten

Det er valgfrit hvorvidt der springes på benene eller på hovedet, ligesom det er valgfrit, hvorvidt der springes i den lave eller dybe ende af bassinet. Såfremt der springes på hovedet, er det vigtigt, at springet foregår på tilstrækkelig dybt vand.

Øvelse 4: Hente tre ting fra bunden i den lave ende af bassinet

Sværhedsgraden kan tilpasses efter dybde og udførelse. Dog skal tingene, eksempelvis en ring eller lignende, hentes op ved hjælp af hænderne.

Øvelse 5: Bjærge en dukke 25 meter

Der skal ikke være vand i bjærgedukken, da den bliver for tung. Eleven kan holde under bjærgedukkens 'arme' samtidig med at eleven laver rygcrawlben eller rygsvømningsben. Der er dog ingen krav om anvendelse af en specifik eller egentlig bjærgeteknik, men det er vigtigt, at eleven foretager en forholdsvis god og effektiv bjærgning, for at mindske risikoen for at svømmeren bliver udmattet under redningen.

Øvelse 6: Svømme 25 meter iklædt tøj og derpå kravle op på en madras

Der skalsvømmes iklædt T-shirt og shorts, da det typisk er den beklædning en livredder har på i en svømmehal. Der stilles ingen krav til valg af stilart og der må gerne anvendes flere stilarter. Madrassen skal være flydende. Alternativt anvendes bassinkanten.

Øvelse 7: Kende til de 5 baderåd

De 5 baderåd fortæller, hvad man skal være opmærksom på, når man færdes på stranden. Rådene er udviklet af TrygFonden og Dansk Svømmeunion i et samarbejde med internationale livredningsorganisationer og er afstemt med Søværnets Operative Kommando (SOK).

Baderådene lyder:

6. Lær at svømme
7. Gå aldrig alene i vandet
8. Læs vinden og vandet
9. Lær stranden at kende
10. Slip ikke børnene af syne

En uddybning af de fem baderåd, findes på side 50.



SKOLESVØMNING 2

For at opnå *Skolesvømning 2* skal eleven kunne udføre alle syv øvelser.

Øvelse 1*: Svømme 200 meter, heraf 50 meter rygsvømning

Det er et krav, at der som minimum skal svømmes 50 meter rygsvømning. På de resterende 150 meter er der ingen krav til valg af stilart og om hvorvidt der her svømmes en eller flere stilarter. Dog anbefales det, at der svømmes crawl, da det er den stilart, der er nemmest at lære.

*At kunne udføre denne øvelse viser at eleven har vandfærdigheder der opfylder den nordiske definition på 'svømmeduelighed', som også Dansk Svømmeunion anvender.

Øvelse 2: Springe i vandet og svømme 50 meter iklædt tøj* samt afklædning i vand

Det er valgfrit om der springes fra bassinkant, skammel eller fra 1 meter vippe og hvorvidt springet udføres som hovedspring eller som ben-spring. Såfremt der springes på hovedet, er det vigtigt, at springet foregår på tilstrækkelig dybt vand.

*Der skal som minimum svømmes iklædt T-shirt og shorts, som typisk er den beklædning en livredder har på i en svømmehal. Der er ingen krav til, hvilken stilart der svømmes. Ved afklædning i vand, skal eleven anvende vandtrædning.

Øvelse 3: Dykke mindst 2 meter samt samle mindst én genstand op fra bunden

Har bassinet ikke en dybde på to meter eller mere, stilles der krav om at eleven dykker 2 meter på langs under vandet. Genstanden, eksempelvis en ring eller lignende, skal samles op med hænderne.

Øvelse 4: Bjærgen 'træt' / 'bevidstløs' svømmer 25 meter

Bjærgemetoden er valgfri, men personens ansigt skal holdes fri af vandet. Til det kan der anvendes forskellige teknikker, alt efter alder samt hvor øvet eleven er. 'Begynderen' eller den 'mindre øvede' elev kan med fordel holde underpersonens eller bjærgedukkens arme samt benytte rygcrawlben. Den mere 'øvede' elev kan anvende et af de bjærgegreb der sikrer frie luftveje, samt benytte vandtrædningsben eller brystbenspark på ryggen.

Eksempler på bjærgeteknikker findes på *side 52 og 53*. Det vigtigste er, at den livreddende elev udfører en god og effektiv bjærgning, for at mindske risikoen for at blive udmattet.

Øvelse 5: Flyde 1 minut og derpå træde vande 1 minut

Ved flydning ligger eleven på ryggen. Det er vigtigt, at balancen er til stede, således at både fødder, ben, mave og hoved ligger i vandoverfladen. Eleven skal kunne flyde mindst ét minut uden at nogle af kroksdelene synker betydeligt.

Ved vandtrædning udfører benene asynkront samme cirkulære bevægelse. Bevægelsen udføres i hoften, knæet og fodleddet, så der skabes opdrift – foden sætter af på vandet og fod og underben ændrer vandets bevægelsesretning. Det er en kombination af tryk og skodning med underben og især foden. Når bevægelsen udføres, er det godt, hvis eleven kan mærke, at vandet sættes i bevægelse med fodsålerne.

Øvelse 6: Kende til de 5 baderåd

De 5 baderåd fortæller, hvad man skal være opmærksom på, når man færdes på stranden. Rådene er udviklet af TrygFonden og Dansk Svømmeunion i et samarbejde med internationale livreddingsorganisationer og er afstemt med Søværnets Operative Kommando (SOK).

Baderådene lyder:

1. Lær at svømme
2. Gå aldrig alene i vandet
3. Læs vinden og vandet
4. Lær stranden at kende
5. Slip ikke børnene af syne

En uddybning af de 5 baderåd, findes på side 50.

Øvelse 7: Kende til alarmering

Eleven skal kunne vise alarmeringsudstyret i svømmehallen (få eventuelt hallens livredder eller øvrige personale til at fremvise og forklare det). Eleven skal også kunne beskrive, hvordan alarmeringsudstyret benyttes. Eleven skal derudover kunne forklare, at man skal ringe til 1-1-2, hvis man har behov for hjælp, og at man skal oplyse:

- *Hvor* ulykken er sket
- *Hvad* der er sket
- *Hvor* mange tilskadekomne der er
- *Hvorfra* der ringes





Foto: Michael Vieno

UDDYBNING AF DE 5 BADERÅD

Dansk Svømmeunion og TrygFonden sætter sammen, via TrygFonden Kystlivredning fokus på sikkerheden langs Danmarks mere end 7.500 kilometer kyststrækning. Samarbejdet er non-kommercielt og omfatter livreddertårne på danske strande og havnebade, livredderpatruljer, opsætning af redningskranse, uddannelse af kystlivreddere samt oplysning om badesikkerhed.

Læs meget mere på www.respektforvand.dk

Ønskes yderligere viden, er det også muligt i bogen "Livredning – håndbogen til alle med interesse for vand og sikkerhed", der kan købes i vores webshop www.svoem.org/webshop.

1. LÆR AT SVØMME

Evnen til at svømme, kan redde liv. Dansk Svømmeunion og TrygFonden Kystlivredning anbefaler derfor, at alle skal lære at svømme. Det er nemlig ikke en god idé at bade ved stranden, hvis man ikke kan svømme. Vælger man alligevel at bade, er det vigtigt at vælge et sted, hvor man kan bunde og hvor vandforholdene er rolige.

2. GÅ ALDRIG ALENE I VANDET

Når man er flere sammen, kan man holde øje med hinanden og reagere hurtigt, hvis noget går galt. Det giver større sikkerhed for dem, man bader eller svømmer sammen med. Det er vigtigt, at man undgår farlige lege i vandet og at man aldrig råber om hjælp for sjov.

3. LÆS VINDEN OG VANDET

Brug altid dine øjne og din sunde fornuft, før du bader. Inden du går i vandet er det en god idé at undersøge både vejrforholdene og vandforholdene. Tjek vanddybden: hvor hurtigt bliver det hurtigt dybt? samt strømforholdene: hvordan er strømmens retning og kan du se et revlehul? Hold øje med vindens retning: blæser vinden dig væk fra land eller ind mod land, og er der store bølger?

Her er nogle tips at pejle efter, når man står der:

Vindens retning kan man se ved at kigge på et flag eller på røg fra skorstene. Man kan også lade en håndfuld fint og tørt sand glide ud mellem fingrene og se hvilken vej det blæser. Ofte er der også flere brandmænd ved fralandsvind og når det netop fralandsvind, så er det vigtigt, at man aldrig bruger oppusteligt legetøj som eksempelvis badedyr, luftmadrasser, gummibåde, badebolde og lignende. Vær også opmærksom på at klitter og andet kan give læ og derved kan betyde, at vinden oppe på stranden, ikke opleves særlig kraftig, men at vindstyrken ude i vandet kan være højere, så uopmærksomme svømmere alt for hurtigt blæser til havs.

Strandens dybde afhænger af bundforholdene. Hvis stranden er smal og skrånere stejlt mod vandet, er der stor sandsynlighed for at vanddybden hurtigt stiger til dybder, hvor man ikke kan bunde. Hvis der er store bølger, som bryder på strandbredden, er det også et tegn på stor vanddybde tæt på kysten.




Hvis stranden derimod er bred og ikke skrånere stejlt mod vandet, kan det være et tegn på en fladstrand, som typisk har revler. Denne type strande kan varierer meget, men det er ofte muligt at bunde på revlerne, men det er til gengæld ikke sikkert, at man kan bunde mellem revlerne i de såkaldte revlerhuller.

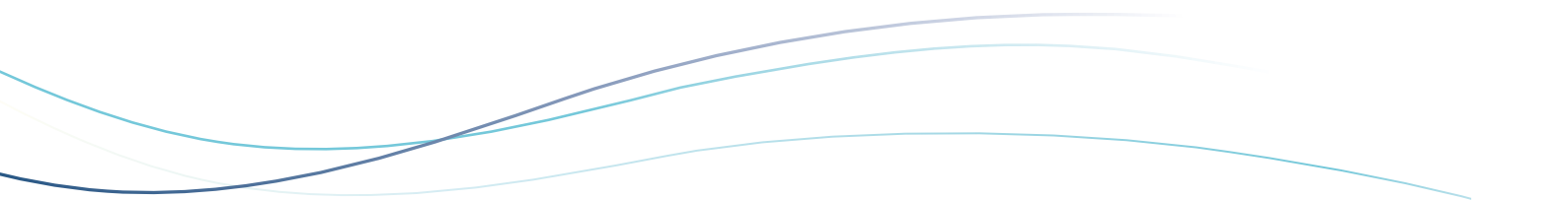
Man kan bestemme strømmens retning ved at kigge efter vandets bevægelse i vandoverfladen. Hvis bølgerne skummer i vandoverfladen, så læg mærke til, hvor skummet bevæger sig hen. Ved kraftig pålandsvind kan man nogle gange observere udstrømning i et revlehul (også kaldet hestehul), hvis vandoverfladen er urolig, grumset og/eller skummet.

Kig også efter hvor bølgerne bryder. Hvis der er et sted med mindre brænding, kan det være tegn på et revlehul, fordi bølgerne ikke bryder i samme omfang her som på revlen. Revlehuller er farlige

Husk de 5 baderåd

1. Lær at svømme
2. Gå aldrig alene i vandet
3. Læs vinden og vandet
4. Lær stranden at kende
5. Slip ikke børnene af syne



fordi man bliver fanget i en stærk strøm. Hvis man bliver fanget i et revlehul, skal man ikke kæmpe imod. Man bliver man ikke trukket ned, men prøv at bevare roen og lad dig glide med strømmen og svøm derefter til siden og så tilbage ind mod kysten.

4. LÆR STRANDEN AT KENDE

Første gang man bader et nyt sted, er det vigtigt at være særligt opmærksom. En ny strand kan være fuld af overraskelser, der ikke kan ses med det blotte øje. Spørg de lokale eller en livredder om de lokale forhold, og om der er særlige forholdsregler, man bør kende, før man går i vandet. Måske sejler der en hurtigfærge forbi stranden, der kan give store bølger, som overrasker badende i vandkanten. Det kan også være, at stranden er kendt for at være meget stejl med en stærk sidegående strøm eller at der er nogle moler eller høfder, som påvirker strømmen. Brug derfor god tid på at lære stranden at kende, læs altid strandens oplysningsskilte, og husk at forholdene ændrer sig med vejret. Særligt vindens retning og styrke er afgørende for badesikkerheden. Brug derfor dine øjne, og bad med omtanke.

5. SLIP IKKE BØRNENE AF SYNE

Overvågning af badende børn er en vigtig opgave, der skal tages meget alvorligt. Man holder bedst opsyn, hvis man ikke bliver distraheret. Vær derfor tæt nok på de badende børn til, at I kan se og høre hinanden, og til at du kan nå at gribe hurtigt ind, hvis en ulykke er under udvikling. Selv større børn, der svømmer godt i en svømmehal, kan hurtigt komme i problemer i mødet med strøm og bølger. Og husk at aftale med dine børn, at de altid spørger om lov, før de går i vandet.

BJÆRGETEKNIKKER

Nedenfor er forskellige eksempler på bjærgegreb samt teknikker til bjærgeben. Ønskes yderligere viden, er det muligt i bogen *"Livredning – håndbogen til alle med interesse for vand og sikkerhed"*, der kan købes i vores webshop: www.svoem.org/webshop.

EKSEMPLER PÅ TEKNIKKER TIL BJÆRGEGRÆB:

1. Dobbelt hagegreb

Begge hænder placeres med håndfladen på hver sin side af den 'trætte/bevidstløse' persons hoved. Fingerspidserne følger kæbebenets kant således at begge hænder løfter hagen og bøjer hovedet bagover, hvilket sikrer frie luftveje. Bjærgningen udføres med vandtrædningsben eller rygliggende brystbenspark.

Denne bjærgeteknik er mest anvendelig i rolige vandforhold, fordi den nødstedtes hoved er lavt placeret i vandet.



2. Greb og løft af hagen med en hånd

Den ene arm føres under den 'trætte/bevidstløse' persons armhule og løfter hagen op og bøjer hovedet bagover uden at trykke på halsen, så der sikres frie luftveje. Personens hoved hviler på livredderens ene skulder. Livredderens anden arm holder enten under den 'trætte/bevidstløse' persons armhule eller anvendes til at udføre skoddebevægelser med.

Bjærgningen udføres med vandtrædningsben eller rygliggende brystbenspark.

Denne bjærgeteknik er god i vandforhold med bølger, fordi den nødstedte kan holdes højtplaceret i vandet. Den er dog fysisk hård at udføre, fordi den 'trætte/bevidstløse' person trykker livredderen ned i vandet.



3. Greb om baghoved og løft af hagen

Livredderens ene hånd løfter den 'trætte/bevidstløse' persons hage og bøjer hovedet let bagover uden at trykke på dennes hals. Derved sikres frie luftveje og livredderens anden hånd placeres på den 'trætte/bevidstløse' persons baghoved for at hjælpe til med at løfte dennes hoved op af vandet.

Bjærgningen udføres med vandtrædningsben eller rygliggende brystbenspark.

Denne bjærgeteknik er bedst i rolige vandforhold. Den kan bruges i små bølger, fordi den 'trætte/bevidstløse' persons hoved kan løftes højere op ved hjælp af livredderens ene hånd.

Har man brug for at give kunstigt åndedræt i vandet kan dette greb med fordel benyttes. Det kan gøres ved at livredderen bevæger sig om på siden af den 'trætte/bevidstløse' person, lukker dennes mund og blæser i næsen.



EKSEMPLER PÅ TEKNIKKER TIL BJÆRGEBEN:

1. Vandtrædningsben

Livredderens kropssposition er 'siddende' i vandet med en let bagoverbøjning, når der bjærges. Livredderens ben udfører asynkront den samme cirkulære bevægelse. Bevægelsen udføres i hoften, knæet og fodledet. Bevægelsen skaber fremdrift, ved at foden sætter af på vandet og ved, at fod og underben ændrer vandets bevægelsesretning. Det er en kombination af tryk og skodning med underben og især med foden. Når bevægelsen udføres, er det godt, hvis svømmeren kan mærke, at han/hun sætter vandet i bevægelse med fodsålerne. Dygtige vandtrædere bevæger underben og foden med høj hastighed. Bjærgning med vandtrædningsben giver en stabil fremdrift, fordi der hele tiden er et ben, som skaber fremdrift.



2. Brystbenspark på ryggen

Livredderens kropssposition er rygliggende og vandret med en let bøjning i hoften. Livredderens ben udfører synkront et benspark, som indeholder en slyngbevægelse. I udgangsstillingen er benene strakte og let spredte. Hvis den 'trætte' / 'bevidstløse' person er meget tæt på, er det nødvendigt med en større spredning mellem livredder og den 'trætte' / 'bevidstløse' person. Livredderens knæ bøjes uden at øge spredning af benene. Hoften bøjes lidt. Fodledet bøjes og fødderne vendes udad. Slynget udføres ved at foden indledningsvis sætter af på vandet og foden efterfølgende skodder på vandet i forbindelse med samling af benene. Det er vigtigt, at fodsålerne sætter af på vandet. Det er ikke muligt at sætte af på vandet med strakte fodled. Under samlingen af benene strækkes fødderne igen.



HJERTE-LUNGE-REDNING

Kunstigt åndedræt og hjertemassage kaldes for *hjerne-lunge-redning*. Formålet er at tilføre lungerne luft og hjernen blod og dermed ilt til kroppens organer.

FREMGANGSMÅDE FOR DRUKNEULYKKER

1. BEVIDSTHED

Det første trin i et genoplivningsforsøg til en person, som har været i en drukneulykke, er at undersøge, om personen er bevidstløs. Det gøres ved at:

- Tale og råbe
- Ruske forsigtigt



Hvis personen ikke reagerer, er han / hun bevidstløs. Det er hensigtsmæssigt at undersøge for bevidsthed så tidligt som muligt. Livredderen kan undersøge den nødstedte i vandet. Dermed er det muligt at forberede og starte de resterende trin tidligere.

Hvis en alarmering til 1-1-2 ikke blev foretaget ved redningsaktionens start, og livredderen har hjælpere til stede, skal en hjælper ringe til 1-1-2, når den nødstedte er konstateret bevidstløs.

2. VEJRTRÆKNING

Er personen bevidstløs, fokuseres på den nødstedtes vejrtrækning. Det gøres ved at:

- 1. Skabe frie luftveje
- 2. Se, lytte og føle efter normal vejrtrækning
- 3. Give 5 indblæsninger, hvis der ikke er normal vejrtrækning

Frie luftveje

En bevidstløs person har afslappede muskler. Det kan medføre, at underkæben falder tilbage og forhindrer vejrtrækning. Frie luftveje skabes derfor ved at:

- Løfte hagen og bøje hovedet let bagover



Normal vejrtrækning

Når der er skabt frie luftveje, undersøges der for normal vejrtrækning i op til 10 sekunder:

- **SE** på brystkassen, om den bevæger sig
- **FØL**, om du kan mærke udånding mod din kind
- **LYT** med øret ved næse og mund



Har den nødstedte normal vejrtrækning, skal luftvejene fortsat holdes frie. Det kan gøres ved hjælp af stabilt sideleje.

Er der ikke normal vejrtrækning, har personen hjertestop. I drukneulykker skyldes hjertestop iltmangel. Hjertestop kan i de første minutter medføre gispen, sukken, højludte vejrtrækningslyde med pauser imellem samt unormale muskelbevægelser i mave og bryst. Dette falske åndedræt kan ikke trække luft ned i lungerne og skal ikke betragtes som normal vejrtrækning.

BASALE TRIN TIL GENOPLIVNING VED DRUKNEULYKKER

1 - BEVISTHED

- Tal og rusk
- Manglende reaktion betyder, at personen er bevidstløs

2 - VEJRTRÆKNING

- Skab frie luftveje
- Se, føl og lyt efter normal vejrtrækning
- Giv 5 indblæsninger, hvis der ikke er normal vejrtrækning

3 - KREDSLØB

- Påbegynd hjerte-lunge-redning
- 30 tryk midt på brystkassen
- 2 indblæsninger

Kilde: Håndbogen: "Livredning... hånd-bogen til alle med interesse for vand og sikkerhed".

5 indblæsninger

Hvis den nødstedte ikke har normal vejtrækning, gives 5 indblæsninger. De 5 indblæsninger gives, fordi hjerterstopet er skabt af iltmangel.

Indblæsninger kan udføres ved at blæse fra mund til mund eller mund til næse. Ved begge metoder skal den luftvej, der ikke blæses i, lukkes. Mund til mund anbefales til at give kunstigt åndedræt til voksne nødstedte, som er på land. Ved mund til mund skabes frie luftveje ved at løfte hagen, og den anden hånd klemmer næsen sammen og hjælper til at holde hovedet let bagoverbøjet. Ved mund til næse lukkes munden med den hånd, der løfter hagen. Mund til næse anbefales til kunstigt åndedræt i vand eller hvis det ikke er muligt at give mund til mund.

Indblæsningen skal optimalt set vare et sekund og hæve brystkassen.

Indblæsningerne kan med fordel gives så tidligt i redningsaktionen som muligt. Derfor bør der udføres kunstigt åndedræt i vand, hvis livredderen har færdigheder til det, og det er hensigtsmæssigt i de givne vandforhold. Bjærgning af en bevidstløs uden normal vejtrækning bør udføres med et bjærgegreb, der skaber frie luftveje.



3. KREDSLØB

Efter 5 indblæsninger gives hjertemassage, som kombineres med kunstigt åndedræt. Forholdet er 30 tryk og 2 indblæsninger.

Trykdybden: Mindst 5 cm og højst 6 cm. Efter nedtrykning skal brystkassen kunne hæve sig tilbage til udgangspunkt uden modstand fra førstehjælperen. Det giver en effektiv hjertemassage, fordi hjertet derved kan genopfyldes med blod inden næste tryk. Hænderne skal ikke løftes fra trykstedet imellem trykkene.

Tryksted: Midt på brystkassen.

Trykhastighed: Mindst 100 tryk pr minut og højst 120 tryk pr minut. Det er mellem 15 og 17 sekunder for 30 tryk.

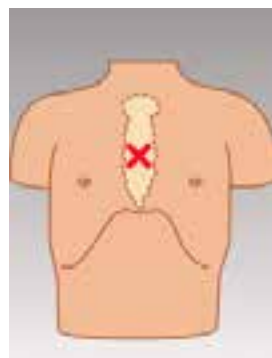
Hjertemassagen kan først udføres, når den nødstedte er kommet ud af vandet og er placeret på et fast underlag. Indtil personen er ude af vandet, er den eneste mulighed for god genoplivning kunstigt åndedræt i vand. Det er derfor vigtigt, at personen kommer hurtigt ud af vandet og eventuelt får kunstigt åndedræt i vandet indtil da.

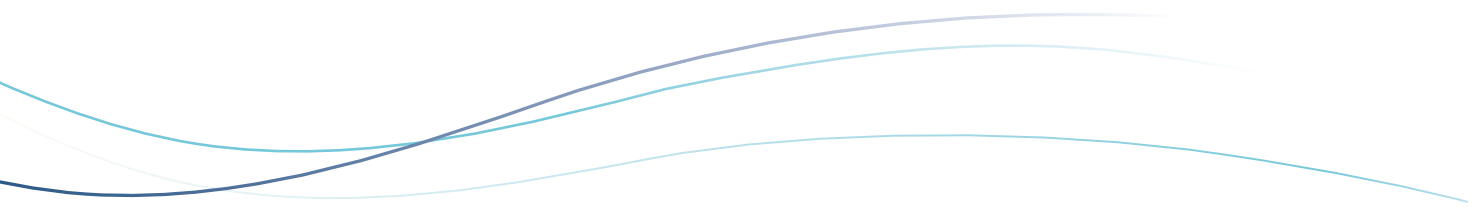
FORSÆT HJERTE-LUNGE-REDNING

Indtil den nødstedte får normal vejtrækning, skal vedkommende behandles med hjerte-lunge-redning. Derfor fortsættes hjertemassage (30 tryk) og kunstigt åndedræt (2 indblæsninger). Behandlingen skal først stoppes, når redningstjenesten overtager, eller hvis vejtrækningen bliver normal.

Hvis der er flere førstehjælpere til stede, er det en god ide, at to førstehjælpere udfører hjerte-lunge-redning sammen. En førstehjælper giver hjertemassage, og den anden førstehjælper giver kunstigt åndedræt. Det er fysisk krævende at give hjertemassage, og derfor anbefales det, at førstehjælperne skiftes. Ved at bytte hvert 2. minut kan hjertemassagen optimeres.

Hvis livredderen ikke har hjælpere i nærheden og alarmering til 1-1-2 ikke blev udført ved redningsaktionens start, skal alarmeringen udføres efter ét minuts hjerte-lunge-redning.





DANSK SVØMMEUNION

Tlf. +45 44 39 44 50 • svoem@svoem.dk • www.svoem.org • Ryttergaardsvej 118, 2 • DK-3520 Farum