



DANSK SVØMMEUNION

Åbent vand svømning

Udviklingslandshold 2015

Informationsmøde 28. marts 2015



Åbent vand udviklingslandshold Informationsmøde 28. marts 2015

Overblik over dagen

1. Velkomst og præsentation
2. Hvad er åbent vand svømning?
3. Udviklingslandshold og planerne for 2015
4. Afslutning



Åbent vand udviklingslandshold Informationsmøde 28. marts 2015

Velkomst og præsentation

- Præsentation
- Tankerne bag tanker udviklingsprojekt i åbent vand svømning



Åbent vand udviklingslandshold Informationsmøde 28. marts 2015

Hvad er åbent vand svømning?

Hvordan foregår det?

- Der kan svømmes i havvand og i søer
- Der kan svømmes i en lige linje mellem 2 punkter eller rundt om bøjer på en opsat bane
- Man svømmes i et felt – som det kendes fra cykelløb
- Man må ikke forsætligt berøre de andre svømmere
- Med eller uden våddragt (temperaturafhængigt)
- Meget strategisk sport – man kan ”ligge på hjul”
- Man må modtage mellemtider, råd og vejledning - og forplejning på distancer på 10 km. eller længere



Åbent vand udviklingslandshold Informationsmøde 28. marts 2015

Hvad er åbent vand svømning?

Hvad skal man kunne?

- Man skal kunne håndtere temperatursvingninger
- Man skal kunne navigere/finde vej
- Man skal være meget udholdende og samtidigt kunne holde en høj topfart i forbindelse med start, vending ved bøjer, ryk i feltet, afslutning osv.
- Store træningskrav. Det kræver hårdt arbejde at nå til tops!
- Dygtige åbent vand svømmere er typiske lavere end dygtige bassinsvømmere og har højere fedtprocent – men er i voldsomt god form!
- Erfaring er afgørende – træn og konkurrer så meget som muligt i åbent vand



Åbent vand udviklingslandshold Informationsmøde 28. marts 2015

Hvad er åbent vand svømning?

Hvor kan man konkurrere?

På OL-programmet for første gang i 2008

- kun én disciplin på OL-programmet: 10 km

Verdensmesterskaber og europamesterskaber

- senior (5, 10 og 25 km) og junior (5 og 7,5 km)

Nordiske mesterskaber og danmarksmesterskaber

- senior (5 og 10 km) og junior (5 og 10 km)

Diverse breddearrangementer i indland og udland

Juniorer i 2015: 1997 eller yngre



Åbent vand udviklingslandshold Informationsmøde 28. marts 2015

Hvad er åbent vand svømning?

Sikkerhed (i forbindelse med træning og konkurrence):

Du er oppe imod stærke kræfter – hav respekt for naturen og følg nedenstående råd - også selv om du er en fantastisk svømmer:

- Svøm ALDRIG alene
- Lyt til kroppen – er du træt, så tage en lettere/kortere tur
- Vær tydelig markeret (farvestrålende badehætte)
- Svøm i våddragt indtil du bliver mere rutineret
- Svøm i kendte omgivelser
- Svøm langs land
- Svøm ikke i uvejr (torden m.m.)
- Overvej om du svømmer steder med mange både, kajaker eller surfere - åbent vand svømmere er de bløde trafikanter!
- Medbring varme drikke, så du hurtigt kan få varmen igen

Åbent vand udviklingslandshold Informationsmøde 28. marts 2015

Hvad er åbent vand svømning?

Start, forplejning og mål - svømning i sø!



**Åbent vand udviklingslandshold
Informationsmøde 28. marts 2015**

Hvad er åbent vand svømning?

Svømning i hav!





Åbent vand udviklingslandshold Informationsmøde 28. marts 2015

Hvad er åbent vand svømning?

Vandtemperaturer:

Internationalt:	Minimumtemperatur:	16° C
	Maksimumtemperatur:	31° C
	Våddragt:	Nej
Norden:	Minimumtemperatur:	16° C
	Maksimumtemperatur:	31° C
	Våddragt:	20° C
Danmark:	Minimumtemperatur:	15° C
	Maksimumtemperatur:	31° C
	Våddragt:	20° C



Åbent vand udviklingslandshold Informationsmøde 28. marts 2015

Hvad er åbent vand svømning?

Særlige åbent vand regler:

- Særlige FINA godkendte åbent vanddragter
- Start og afslutning
- Tidtagning – chip der typisk bæres på armen
- Fedt til isolering og smøring til at undgå nagemærker
- Sikkerhed ved konkurrence
- Forplejning ved distance på 10 km eller længere
- Du må ikke bære smykker eller piercinger i konkurrence
- Negle på både hænder og fødder skal klippes inden konkurrence



Åbent vand udviklingslandshold Informationsmøde 28. marts 2015

Udviklingslandshold og planerne for 2015

Obligatoriske aktiviteter:

Vest: Race by the sculpture i Århus søndag d. 14. juni: 2,0 km

Øst: Et endnu ikke datobestemt arrangement på Amager 2,0 km

Palmestranden openwater i Frederikshavn søndag d. 21. juni: 6,3 km

Ved tilmelding til udviklingslandsholdet (begge arrangementer):

SVØM sørger for tilmelding – både praktisk og økonomisk!

SVØM udleverer badehætte og t-shirt til alle

Klubberne sørger selv for transport og praktisk på dagen.



**Åbent vand udviklingslandshold
Informationsmøde 28. marts 2015**

Udviklingslandshold og planerne for 2015

Udtaget hold:

Nordiske mesterskaber i Göteborg, Sverige d. 16. august: 5 km

Udtagelse på baggrund af de 2 obligatoriske arrangementer i juni:

SVØM udtager 6-8 svømmere til Nordiske mesterskaber

SVØM arrangerer rejse, ophold og tilmelding og udtager trænere

Egenbetaling til svømmer/klub på maksimalt kr. 1500 pr. svømmer

**Åbent vand udviklingslandshold
Informationsmøde 28. marts 2015**

Udviklingslandshold og planerne for 2015

Spørgsmål?





**Åbent vand udviklingslandshold
Informationsmøde 28. marts 2015**

Udviklingslandshold og planerne for 2015

Tilmelding til projektet:

Meld tilbage til Thomas Stub med besked om du er interesseret i at være en del af udviklingslandsholdet eller ej.

Tilmelding på ts@svoem.dk senest tirsdag d. 7. april 2015.

Spørgsmål kan rettes på samme mail eller telefon 20 62 13 50.

Tak for i dag – og kom godt hjem!