

Norges Svømmeforbund – Open Water utvalget

Grenser for maksimal svømmelengde og konkurransetid ved forskjellig vanntemperatur.

Godkjent av Forbundsstyret i NSF juni 2014

Hvor raskt en Open Water svømmer blir nedkjølt kan man dessverre ikke regne seg frem til. Det finnes derfor ingen fasitsvar eller absolutte grenser. Hvor intensivt man svømmer, om man bruker våtdrakt eller ikke og hvor godt denne sitter på, vekt, størrelse og kroppssammensetning er alle faktorer som spiller inn. Kroppens evne til å tåle svømming i kjølig vann er også til en viss grad trenbart. En liten svømmer med lite fett på kroppen som svømmer rolig i en våtdrakt som hele tiden lekker inn nytt kaldt vann vil bli nedkjølt mye raskere enn en stor svømmer med store muskler, et godt fettlag og en våtdrakt som sitter godt og ikke lekker inn nytt vann hele tiden. Open Water utvalget i Norges Svømmeforbund anbefaler følgende grenser for maksimalt tillatte konkurransedistanse og maksimaltid for konkurransen. Svømmere som ikke når mål innen maksimaltiden anbefales notert som ikke fullført.

Uten våtdrakt påbud gjelder følgende grenser:

Vanntemperatur	Lengste tillatte distanse	Lengste tillatte svømmetid
20°C	10.000m	3 timer
19°C	5.000m	2 timer 15 minutter
18°C	3.000m	1 time 40 minutter
17°C	2.000m	1 time
16°C	1.000m	30 minutter

Arrangør kan påby bruk av våtdrakt, da gjelder følgende grenser:

Vanntemperatur	Lengste tillatte distanse	Lengste tillatte svømmetid
16.5°C	10.000m	3 timer
16°C	5.000m	2 timer 15 minutter
15°C	3.000m	1 time 40 minutter
14°C	2.000m	1 time
13°C	1.000m	30 minutter

Det er ikke tillatt å bruke våtdrakt hvis vanntemperaturen overstiger følgende verdier (dette gjelder kun i approberte klasser).

Svømmelengde	Vanntemperatur >= (Større enn eller lik)
200m og kortere	22.0°C
2001-5000m	23.0°C
5001m og lengre	24.0°C

Litt om nedkjøling (Hypotermi) som råd til deltagere og arrangører av Open Water

Siden det er store personlige variasjoner i hvor lenge en kan oppholde seg i kjøling vann uten å bli farlig nedkjølt blir det ikke så veldig viktig å pugge tall for hvor lenge en kan svømme i forskjellige vanntemperaturer uten at man blir faretruende nedkjølt. I tillegg til Open Water utvalgets råd om maksimal lengde og svømmetid henholdsvis med og uten påbud av våtdrakt, bør arrangører og deltagere kjenne til og bli bevist på og kjenne igjen tegn på farlig nedkjøring av kroppen:

Mild nedkjølingsgrad: 35-32 grader kroppstemperatur

- Muskelskjelvinger (maks rundt 35 grader)
- Pulsstigning
- Økt pustearbeid, man er treg men våken.
- Perifert kald (armer og ben)

Moderat nedkjølingsgrad: 32-28 grader kroppstemperatur

- Skjelvinger opphører og muskelstivhet overtar.
- En blir sløv og apatisk. Får gjerne hopepine.
- Avkledningssyndrom (man vil kle av seg)
- Pulssenkning og er vanskelig å finne pulsen.

Alvorlig nedkjølingsgrad: under 28 grader kroppstemperatur

- Bevisstløs
- Muskelstivhet avtar, leddstivhet tiltar.
- Ekstrem lav puls som er vanskelig å finne.
- Ekstrem lav respirasjonsfrekvens (noen få pr min)
- Pupiller gjerne utvidet og en ser "død" ut.
- Fare for hjertestans ved bevegelse.

I vann nedkjøles vi ekstremt mye fortere en på land, ca 20 ganger fortere. Man har selvfølgelig en fordel om man har våtdrakt på, men når man av en eller annen grunn må stoppe opp og blir værende i ro i vannet blir det fort kaldt. Når kroppens temperatur senkes starter en hel rekke prosesser for å holde temperaturen opp. Den mest kjente og letteste tegnet på at man er utsatt for nedkjøling er skjelvinger. Dette skal man ta seriøst og søke på land for å varme seg.