

## Aktivitetshefte



## OPEN WATER AKTIVITET I KLUBB



**NORGES  
SVØMMEFORBUND**  
*Norwegian Swimming Federation*



## Innhold

Innledning	1
Om Open water svømming i Norge	1
Open water svømming for barn og unge	1
Utstyr til Open water svømming	2
Trenerutdanning	2
Grunnleggende crawlprinsipper i Open water svømming	2
Øvelser og aktiviteter til trening i svømmehall	3
Øvelser spesielt for barn og unge	4
Øvelser og aktiviteter til svømming inne og ute	5
Svømme rundt bøyer	6
Eksempel på treningsprogram	7
Uformelt klubbstevne	8
Sikkerhet – ved treninger i åpent vann	8
Bli trygg i vannet først	8
Ta forbehold til sjø, vær og vind	9
Visuell kontroll	9
Vanntemperatur	9
Aktivitetstilbud i klubb	9
Svømming ute – som en del av teknikk-kurs	10
Fellestreninger ute	10
Treningsgrupper ungdom og voksne	10
Wet Card	10
Open Water arrangement	10
Lage treningsbane utendørs	10

## Innledning

Open water er i vinden og Norges Svømmeforbund ser at flere klubber tilbyr aktiviteter ute i nærmiljøet. Dette heftet gir din klubb innspill til øvelser og aktiviteter for hvordan dere kan utvikle Open water aktiviteten i klubben for barn, ungdom og voksne, og for aktive og nybegynnere. Heftet beskriver noen øvelser som dere kan bruke i eksisterende grupper, men også nye aktiviteter dere kan starte.

## Om Open water svømming i Norge

Open Water er svømming ute i åpent vann, som sjø, innsjø og elv. Open Water svømming er for alle som kan svømme. Open Water blir mer og mer populært, også i Norden hvor temperaturen kan være småkjølig selv på sommeren. Vansbrosim i Sverige ([www.vansbrosimningen.se](http://www.vansbrosimningen.se)) har blitt en av verdens største svømmearrangementer med godt over 12 000 deltakere og viser vei for Open Water i Norden. Stadig flere i Norge er interessert i å svømme ute, og antallet Open Water arrangementer er økende.

Noen elementer ved Open Water svømming gjør dette veldig annerledes enn å svømme inne i et basseng. Først og fremst er kravet til sikkerhet mer utfordrende, og denne må ivaretas. Det er også noen tekniske elementer som en svømmer må kunne håndtere godt for å svømme godt ute. Det å kunne orientere i åpent vann er helt avgjørende for en god svømmeetappe. Hvis man svømmer ut av kurs, svømmer man mye lenger enn den oppgitte distansen, som er både mer slitsomt og tar lengre tid. Hvordan man orienterer seg i åpent vann er at man innarbeider en teknikk der man får løftet hodet, orientert seg mot enten et landmerke eller sjømerke og på den måten vet både kurs og avstand. Norges Svømmeforbund har lansert et ferdighetsmerke, Wet Card, med nivåinndeling for Open Water svømming som skal gjøre utøverne forberedt og tryggere i Open Water. Les mer om dette under klubbaktivitet.

På Open Water arrangementer er det ofte fellesstart og man har ikke egne baner, noe som gir mye uro i vannet rundt den som svømmer. Starten blir ofte beskrevet som en sildestim. I tillegg kan man ha bølger, vind og strøm som man må forholde seg til. Det kan være langt eller kort mellom bølgene, man kan få briller som dugger og det kan være vanskelig å holde stø kurs i mylderet.

## Open water svømming for barn og unge

Sikkerhet er førsteprioritet for organisert aktivitet ute, spesielt med barn og unge. Deltakerne skal være full vanntilvendt og trygge i vann. Deltakerne skal kunne svømme godt og klare seg selvstendig og uten hjelpemidler på dypt vann. Mange barn og unge har et aktivt og lekent forhold til det å bade i åpent vann. Det å svømme et lengre stykke og ut fra grunna kan virke skummelt for mange, selv om de er relativt trygge og gode svømmere i bassenget.

Det er ikke avgjørende for denne aldersgruppen hvor mange meter som svømmes hver gang, men i høyere grad et fokus på kontroll av bevegelser og teknikk.

Fra 10-12 års alderen og oppover kan utøverne i en svømmeklubb utfordres litt mer på organiserte Open water treninger. Dette under forutsetning av gode grunnleggende svømmeferdigheter og trygge

rammer. Trening ute kan være en variasjon til trening inne i basseng. Treninger bør ha fokus på teknisk utvikling og sikkerhet. Etter hvert når ungdommene er trygge kan man begynne å trene mer på utholdenhet og taktikk etc.

### Utstyr til Open water svømming

Utstyret er i utgangspunktet svømmebriller, badehette og svømmetøy/våtdrakt. Brillene bør gi god sikt, tåle sollys og sitte godt. Bruk en synlig badehette for at andre skal se hvor du er. Gode farger er gul, oransje, rosa og andre sterke signalfarger med kontrast til omgivelsene. Hvitt, blått, grått og svart har lett for å forsvinne i fargene som finnes i sjøen og dens speilinger av himmelen. Vanlig svømmetøy kan brukes hvis vannet er varmt. Ved kaldere temperaturer anbefales våtdrakt. Les om våtdrakt på [svomming.no](http://svomming.no) og [svomlangt.no](http://svomlangt.no).



Vurder å svømme med en godt synlig bøye, spesielt hvis du skal svømme alene. En safe swimmer bøye fra Swimshop er et enkelt verktøy som du bør ha med deg i vannet. Den er lett å se fra land og vann, du kan ta med deg verdisaker og energi.

Det vil være hensiktsmessig om klubben har bøyer som dere enkelt kan sette opp, både inne og ute. Dette kan kjøpes via internett, selskaper som Klubben AS. Det finnes også alternativer til å lage «hjemmelagde» løsninger hvis dette er mer økonomisk.



### Trenerutdanning

Trenere til Open Water aktivitet bør ha minimum Trener 1 svømming. I tillegg bør treneren ha Wet Card Gull og helst instruktørkurs Wet Card. Treneren må ha gyldig årlig livredningsprøve.

### Grunnleggende crawlprinsipper i Open water svømming

Det er forskjeller på å svømme inne vs å svømme ute. Disse faktorene påvirker svømmerens teknikk. Det vil være individuelt hvordan overgangen fra innesvømming til utesvømming vil være. Her er noen generelle tekniske forskjeller mellom bassengsvømming og Open water svømming. Det anbefales for øvrig at trenere i klubben har utdanning innen svømming og Open water svømming.

- Ute er det naturlig med høyere frekvens på armtakene. Dette skyldes forstyrrende elementer i vannet som bølger, strøm, turbulens og konkurrenter som innebærer at svømmeren ofte mister rytme. Glifasen på armtakene blir dermed kortere.
- Mange bruker bein i mindre grad, og armer i større grad når de svømmer ute. Spesielt hvis man svømmer med våtdrakt, som gir beina oppdrift. Det er allikevel viktig med gode beinspark da beina bidrar til å holde god balanse, i rotasjonen, retningsskifte og bøyerunding.
- Det vil være uvant å svømme med mange andre svømmere tett på. Svømmeren må bli vant til at man kommer borti andre svømmere, svømme etter andre og at andre ligger i beina på en.

- Når man svømmer ute må man navigere. Svømmeren må lære et navigeringstak hvor man med et effektivt hodeløft skaper overblikk over hvor man er og retning. Det er en fordel å lære et effektivt navigeringstak hvor man klarer å beholde hastigheten best mulig.
- Våtdrakten kan påvirke teknikken. Dette vil være individuelt og avhengig av våtdrakten, dens funksjonalitet og hvordan drakten sitter på.

## Øvelser og aktiviteter til trening i svømmehall

Nedenfor er en rekke øvelser som kan gjøres inne i en svømmehall.

Øvelser;

- **Svømmetog** - Svømme tog - gå sammen i par. Den ene tar fatt i den andres ankler. Utøverne ligger nå i forlengelse av hverandre. Den fremste gjør armtak mens den bakre gjør beinspark. Det er viktig at den fremste ligger rolig med beina.
- **Blindesvømming** - Del gruppen inn i makkerpar på to og to. Den ene stopper svømmebrillene med våt kjøkkenrull slik at det ikke er mulig å se gjennom brillene. Oppgaven er å svømme fra en ende av bassenget til den andre. Den som er blind skal prøve å svømme i en rett linje over bassenget. Makkeren (den som ser) skal bare svømme ved siden av og passe på at den «blinde» ikke svømmer inn i noen eller kolliderer. Når den «blinde» tror han har svømt over bassenget, kan han stoppe og ta av seg brillene. Ofte vil de bli overrasket over hvor kort de har svømt og at de svømmer på skeive. Det er vanlig at man «drar» til en side (høyre eller venstre) når man svømmer «blindt». Det er fint at de blir klar over at de gjør det og til hvilken side de drar.
- **Svømme i bølger** – Bli kjent med å svømme i bølger. Alle i gruppen får tildelt en plate hver og stiller seg langs en bane. Deltakeren skal svømme en eller to lengder mens de andre lager bølger i vannet ved at de holder platen halvveis nede i vannet og beveger den fram og tilbake. Ruller på hvem som svømmer. Utstyr: Plater  
Variasjon: Stille seg i midten av en sirkel.
- **Orienteringstak** – øv på å løfte hodet og se rett frem på en effektiv måte. Utøveren bør kunne se frem uten å miste ideallinjen eller falle til siden. Øvelse: svøm f.eks med å løfte hodet og se frem hvert 4, 5, 6, eller 9 armtak. Bytte side man ser frem fra.
- **Drafting** – ligg etter hverandre, for eksempel 4 og 4. Øv på å ligge tett oppi tærne på den foran, nærme nok til å ta hverandre på tærne hvert 5. tak ca. Skiftet på å dra hver 25. meter.
- **Slåssing** – En skal ligge i midten og svømme fremover 25 meter, de 3-4 andre skal ”plage” denne svømmeren. Svømme «oppå», dra i beina, dytte borti osv.
- **Massestart** – Hver gruppe på 4-6 svømmere kan ligge i vannskorpa. Treneren kan kaste ut en ball som det er om å gjøre å få over til andre siden av bassenget.

- **Rulletak** – kan brukes for å skifte posisjon uten å miste armtak og uten å bli sparket i ansiktet. Ta et armtak langt over midtlinjen og roter over på ryggen hvor man gjør et ryggarmtak. Roter så over på mage igjen. Posisjonen er nå forskyvet med 50-80cm.
- **Rulling over andre** – ligg 4-5 på rekke i samme svømmefart. Den ytterste svømmeren begynner med å rulle over de andre. Så fortsetter det gjennom gruppen slik at alle får rullet over en fire-fem personer. Det er ikke meningen å dytte eller trekke andre ned når man ruller over, men å rulle over andre uten å «plage» dem nevneverdig.
- **Øve på å ligge i klynge** – svøm sammen 3-6 personer. Roter på ulike posisjoner. Hvordan kjennes de ulike posisjonene ut? Hvilke posisjoner har fritt leide, hvilke har minst vannmotstand og mest «drag-effekt»?
- **Simulering av bølger** – Formålet med øvelsen er å kjenne på å svømme i urolig vann, men under kontrollerte forhold. Alle utøverne sitter på bassengkanten med 1m mellomrom og gjør beinspark. 1 utøver skal svømme nært beinsparkene (graden av urolig vann varieres ved hvor langt unna veggen man svømmer). Utøveren skal variere på å puste mot og fra utøverne som sitter på kanten. Når utøveren har svømt forbi alle de andre setter han/hun seg på kanten og sparker crawlbein.
- **Navigeringstak** - er når man skal opp å se hvor man er, for å navigere riktig. Svøm lengder hvor man navigerer til ulikt intervall og begge sider.

## Øvelser spesielt for barn og unge

Her er noen øvelser som passer spesielt bra til barn og unge.

- **Tutti Frutti** - Fordel diverse utstyr utover i bassenget. Del deltakerne i lag på 3-5. Hvert lag får et «bo» med et fast tilholdssted langs bassengkanten. Hver «dings» kan for eksempel være en frukt. Gule plater er sitroner, røde dykkeringer er jordbær, badeballer er meloner osv. Konkurransen går ut på at hvert lag skal sanke så mange «frukter» som mulig. Deltakerne får poeng for hver «frukt» de greier å svømme inn til sitt bo. De kan kun svømme inn en frukt om gangen og de må svømmes inn. Man kan enten ha 1 poeng pr. frukt, eller man kan gradere slik at frukt det må dykkes etter gir 2 poeng osv. Bruk fantasien. Vinneren er det laget med flest poeng. Utstyr: Plater, pull-boys, dykkeringer, badeballer, badeender, fisker og hva som ellers finnes i svømmehallens utstyrskasse.  
Variasjon: Gi hver frukt en stilart slik at meloner skal brystsvømmes, jordbær crawles, sitroner ryggsvømmes osv.
- **Hulter-til-bulter ballspill** – for at barna skal bli fortrolig i vann, og bedre til å navigere. Utstyr: En ball til hver deltaker. Gjennomføring: Deltakerne kan bruke hele bassenget mens de svømmer og holder på egen ball, dytter andres baller vekk og erobrer andres baller og kaster de bort.

- **Snu plata** – øv på navigering. Utstyr: Tofargede plater rød/blå (eller andre farger, så lenge de er to-farget). Gjennomføring: Del gruppen i to lag (rød og blå). Fordel platene utover i bassenget med like deler av blå eller rød side opp. Hvert lag skal nå forsøke å snu så mange plater som mulig til «sin» farge. La konkurransen gå over flere omganger av 2-4 minutter. Det laget som har flest av «sin» farge når en omgang blåses av, får ett poeng. I hver pause snus platene slik at det er like mange av hver i starten av neste omgang. Vinneren er det laget som har flest poeng etter for eksempel 3, 5 eller 7 omganger. Kan varieres med først til 3 poeng osv.

## Øvelser og aktiviteter til svømming inne og ute

Nedenfor er øvelser som kan svømmes ute eller inne i basseng. Hensikten er å trene for Open Water svømming. Noen av øvelsene er spesielt rettet mot å trene og bli god på å takle forholdene der man svømmer og finne en god teknikk for orientering. Øvelsene krever litt grunnleggende svømmeferdigheter. Det kan derfor være hensiktsmessig å ikke starte med disse øvelsene, men avvente til de grunnleggende ferdighetene og teknikkene sitter ved svømming i basseng. Unntaket er selvsagt i de tilfeller der grunnteknikken allerede er på plass og formålet med treningen er nettopp å øve på disse forholdene. Etter hvert som utøverne blir mer trent i Open Water kan en gå over til mer «regulær» trening med serier/intervaller over ønskede distanser. F.eks. om en har en 400m bane lagt på bøyer kan denne svømmes gitt antall ganger med gitt pauselengde mellom hver runde.

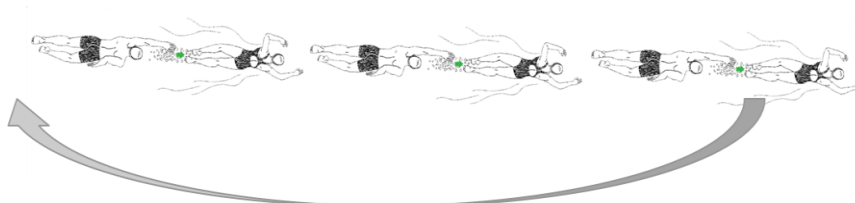
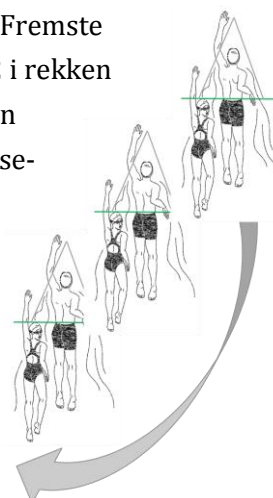
Det er naturlig at man gir rom for individuell veiledning, slik at utøverne kan forbedre svømmeteknikken. Fortell hvilke øvelser eller fokus de må øve på for å bli bedre. Spør gjerne hva utøverne har trent på og hvordan de føler at det går. Avpass øvelsene, lengden og intensiteten ut fra forhold, svømmeferdigheter, alder etc.

- **Svømme i beina** - Øve på å ligge i beina. 2 og 2 sammen. Svøm 25 metere hvor den ene ligger foran og den andre bak. Svøm så tett på som mulig. Øv på at; Bakerste utøver skal kunne navigere uten å se opp, gjennom å navigere etter på bobler og bølgene fra den foran. Prøv å lukke øynene og bare navigere på bobler og bølger. Prøv å svømme med armene ved siden av den forreste bein, så ansiktet er helt opp i føttene til den foran.
- **Sikk-sakk** svømming – svøm etter hverandre 3-5 personer. Den fremste utøveren skal prøve å riste av de bak. De som ligger bak skal bare navigere etter føttene til den foran.
- **Krysse over beina** – Øv på å bytte posisjon i en gruppe ved å svømme over en annens bein. 2 og 2 sammen. Bakerst utøver skal krysse fra ene til andre siden av beina. Prøv å gjør dette over lårene, og deretter leggene. Hva fungerer best? Gjør en avtale om at det ikke brukes mye beinspark.
- **Svømme tett** – Øv på å svømme bra selv om man svømmer tett. Svøm 2 og 2, hvor den ene presser den andre mot banetauet. Prøv også 4 sammen, hvor 2 er foran og 2 bak. Prøv å svømme så samlet som mulig både i bredden og lengden. Bytt hver 25m, så alle får prøve ulike posisjoner.

- **Temposvømming** – Øv på å svømme tett. Svøm 3 og 3 i bredden på en vanlig bane, f.eks X x 50, med pause. Utøverne starter samtidig og skal holde et bra tempo. Utøverne bør være på samme nivå. Når siste gruppe kommer inn starter første gruppe.

- **«Lang rekke»** - Svømmerne svømmer på en lang rekke så tett de klarer. Fremste svømmer teller f.eks 10 eller 20 tak eller sykluser stopper opp og lar nr 2 i rekken overta. Den som var fremst i rekken venter og legger seg inn på halen, den som var nummer to begynner å telle tak når svømmeren som lå først passerer. På denne måten trenes evne til orientering, holde følge med svømmer foran og navigering i litt «stresst» setting. Man kan også lage lag og svømme om kapp. Som progresjon kan en ligge i «vifteform» der hver svømmer ligger «på hoften» av svømmeren foran.

«Lang Rekke» på rekke og rad. Progresjon: «Lang rekke i vifteform»



- **«Medleydistanse»** - Svømme f.eks. 10 armsykluser med Butterfly-Bryst-Rygg-Crawl over gitt distanse, f.eks. mellom bøyer eller lignende.
- **Synkronsvømming** – svømme to eller flere svømmer side om side, og holde takten og retningen likt.
- **Svømme rett** – trene på å svømme rett frem mot siktepunkter over lengre distanser. Her kan svømmerne bedømme hverandre eller trener kan gi tilbakemelding på om de klarer å følge korteste vei – rett linje – mot bøye e.l.
- **«Hermegås»** – svømmerne ligger på rekke som i «lang rekke», f.eks 20 tak hver i front. Første svømmer bestemmer svømmeart og resten av rekken må følge på.

## Svømme rundt bøyer

Når man svømmer i åpent vann er det ofte lagt ut bøyer for å markere svømmeruta eller banen. Sett opp bøyer i vannet, for eksempel en bøye i hvert hjørne av bassenget og svøm runder. Dere kan lage «bøyer» ved å bruke flytelementer som finnes i svømmehallen. Gjerne flyteredskaper med litt «høy-



devolum» på slik at de står opp over vannflaten. Fest redskapet i en snor og forankre dem i en redningsdukke på bunnen av bassenget. En slik bane vil gi et inntrykk av hvordan det er å orientere seg, svømme en løype og vende rundt bøyer. Svømmerne må passere på utsiden av bøyen. Med en slik bane har dere mange muligheter for øvelser og treninger. Eksempler:

Gjennomføring: Lag en svømmeløype ved å plassere fire-fem flytebøyer i bassenget. La deltakerne svømme et par rolige runder rundt banen for å få en følelse av det å svømme i felt og det å svømme rundt bøyer. Gi en ide om hvor tett bøyene kan passeres og hvordan man må løfte hodet for å orientere etter dem. Det er et poeng at banen legges noe på tvers av banemarkeringene i bunn av bassenget. Bruk gjerne Z- M- eller S-formasjoner i banen

Variasjoner:

- Lag en fellesstart der flere starter samtidig og svømmer banen to ganger før de går i mål. Man kan gjerne dele gruppen inn i litt mindre grupper, slik at man unngår at det blir for voldsomt når alle svømmer samtidig i samme bane. En fin øvelse for å kjenne litt på det å svømme i felt.
- Lag en stafett med 2-3 på hvert lag. Førstemann svømmer en runde før den veksler med neste ved klapp på skulderen.
- Send avgårde to og to og la de veksle på å ligge foran og svømme. Fint for å kjenne på det å ligge på beina til noen. Dette har nesten samme effekt som å «ligge på hjul» når man sykler.

## Eksempel på treningsprogram

For barn og unge som har gode ferdigheter kan man lage mange gode økter. Dette er eksempel på en økt med fokus på svømming under stress, konkurranselignende betingelser.

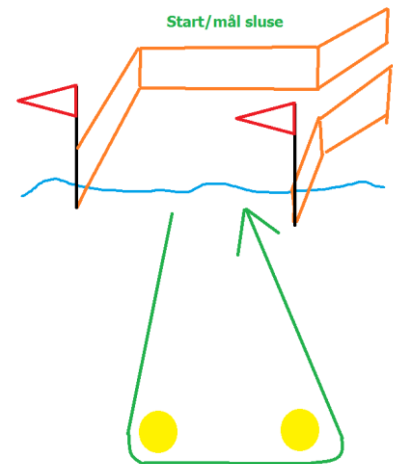
Program	Serier:	Fokus
<b>Oppvarming</b>	15 min på en avtalt runde om bøyer	900 meter
<b>Teknikk</b>	Svøm 2 og 2, lik i «dragg». Ruller hvem som er først ved hver bøye. Fremste svømmer skal fokusere på å navigere rett frem, bakerste svømmer på å maksimalisere følelsen av «dragg».	
<b>Fellesstart</b>	5 fellesstarter ut til første på bøye på 50m. Rolig tilbake. Ligg på linje, treneren gir startsignal.	Pause 60 sek
<b>Konkurranse</b>	Landsstart – løp ut i vannet og 150 m svømming. Rolig tilbake. Varier starten. Med/uten våtdrakt.	
<b>Utsvømming</b>	Rolig – 1000m	

## Uformelt klubbstevne

Klubbstevner kan også arrangeres ute, kanskje til og med i forbindelse med sommeravslutningen. Et klubbstevne kan være enkelt å arrangere, trygt arrangement – mye action og publikumsvennlig. Banen kan variere, avhengig av hvilke distanse eller konsept dere ønsker og antall bøyer dere har tilgjengelig.

Eksempel: Det kan organiseres Ca 50m bane.

- Start/mål sluse
  - Opprop inn – sikkerhet!
  - Opptelling ut – sikkerhet!
  - Ca 20-30 m rett ut til bøye en, kort avstand til bøye 2, videre tilbake til mål
  - Mål mellom beachflagg e.l. På stranden
  - Manuell tidtaking pr. hele sekund av tidtakere
  - "Målassistenter" stiller deltakere opp på rekke etter rekkefølge i mål. Tider kan lettere gis til rette svømmere.
  - Måldommere avgjør ved jevne dueller
  - Heatoppsett med x antall svømmere og y antall videre til neste runde.
  - Kan svømmes med "Prolog" en og en svømmer som langrennssprint.
  - Kan svømmes som stafett, med flere på hvert lag. Kanskje også flere runder per utøver?
  - Obs! Vær forsiktig hvis dere skal løpe i vannkanten. (Forbered gjerne med rydding og rake med jernrive e.l.)



## Sikkerhet – ved treninger i åpent vann

De som er ansvarlig for treningen må ha gode svømmeferdigheter og livredningskunnskaper for å kunne redde andre personer. De ansvarlige bør ha livredningskurs og Wet Card, i tillegg til årlig livredningsprøve.

Norges Svømmeforbund anbefaler at alle ansvarlige har god kjennskap til NSF's Open Water vettregler, samt at disse er gjennomgått sammen med alle deltakerne. Disse finner dere på [svomming.no](http://svomming.no)

## Bli trygg i vannet først

At deltakerne føler seg trygge i åpent vann er et vesentlig sikkerhetsmoment. Når man skal ha med grupper på utetrening bør man la introduksjonen til svømming i åpent vann skje gradvis. Introduser gjerne svømming i åpent vann på en egen stranddag (se lenger nede) og bruk gjerne kjente leker/øvelser som er blitt brukt innendørs i basseng med når dere skal svømme ute. Det er viktig at de får tid til å

bli «varme» med vannet før man starter å kjøre lengre svømmeøvelser i åpent vann. Ta det rolig i starten ved å kjenne på vannet, la vannet komme på innsiden av våtdrakten. Svøm langs land de første gangene.

### Ta forbehold til sjø, vær og vind

Det er mange forhold de som er ansvarlige for den organiserte økten må ta i betraktning når det skal gjennomføres aktiviteter ute. Både vann, vær og strømforhold er avgjørende og må tas hensyn til. Sjekk vær og forhold i forkant. Ikke vær redd for å avlyse eller flytte treningen hvis dere er usikre.

### Visuell kontroll

Ved svømming utendørs er det av sikkerhetsmessige hensyn viktig at deltakerne har badehetter som er godt synlige (klar farge). Dette gjør at deltakerne lettere synes i vannet slik at de ansvarlige til enhver tid har kontroll på antallet. Det må være svømme- og redningsdyktige voksne på plass både i vannet og på land. Ved organiserte treninger bør det være minimum en person i båt, kajakk eller lignende som kan holde svømmerne trygge og bistå ved en eventuell situasjon. Det er veldig viktig å få sjekket alle inn og ut av vannet.

### Vanntemperatur

Temperatur er veldig viktig å ha respekt for. Sjekk vanntemperatur der du skal svømme. Ved svømming i nordiske farvann er det som oftest slik at det ikke er spørsmål om det inntreffer, men når det inntreffer at man begynner å bli nedkjølt. Når man kjenner man begynner å bli kald, gå på land. Hvor raskt man blir nedkjølt kan man dessverre ikke regne seg frem til. Hvor intensivt man svømmer, om man bruker våtdrakt eller ikke og hvor godt denne sitter på og vekt, størrelse og kroppssammensetning er alle faktorer som spiller inn. Det er lurt å trene med våtdrakt for å kunne svømme lengre turer, og vanntemperaturen er lav.

De ansvarlige for treningene må gjøre gode vurderinger på hvordan alle deltakerne takler ulike vanntemperaturer. Våtdrakt blir et viktig element for å se hva som er gjennomførbart. Vanntemperatur og nedkjøling er tema på Wet Card.

### Aktivitetstilbud i klubb

Tradisjonelt er aktiviteten i svømmeklubber inne. Mange aktiviteter kan organiseres ute, i innsjø, stille elver eller i havet. Dette gjelder da spesielt på sommeren. Det tar tid å få erfaringer på området, så begynn forsiktig og så kan dere utvide aktiviteten ute etter hvert. Kanskje dere også kan knytte til dere andre ressurspersoner, for eksempel tidligere aktive triatleter. Aktiviteten trenger heller ikke begrenses til svømming. Hva med beach water polo? Eller synkronsvømming?

Det er en fordel å lage en god og trygg treningsbane. Det gjør at dere kan skape mer aktivitet. Avklar med lokale myndigheter om hvor dere kan trene, evt se muligheter med andre samarbeidspartnere. Se eget kapittel om å lage en treningsbane.

## Svømming ute – som en del av teknikk-kurs

Open Water kan være en naturlig del av teknikk-kurs eller lignende grupper, spesielt for voksne.

## Fellestreninger ute

Klubben kan like godt organisere treninger ute på sommeren.



## Treningsgrupper ungdom og voksne

Klubben kan organisere treningsgrupper for voksne med regelmessig trening ute, for eksempel 1 gang i uka. Det trengs 1 trener med relevant utdanning. Informasjon og påmelding via klubbens webside.

## Wet Card

”Wet Card” ferdighetsmerke er et kurs for utøvere av Open Water svømming. Det er også nyttig for trenere og andre som vil lære mer om Open Water svømming. Kurset inneholder en teoridel, en innendørs svømmetest og en utendørs svømmetest. Avhengig av nivå vil også førstehjelpskunnskap og livredningsprøve inngå.

Wet Card utstedes i forskjellige nivåer, avhengig av alder og ferdigheter. De fire nivåene heter Basic, Blue, Silver og Gold. Wet Card kan gjerne utføres som en frivillig påbyggingsdel til ”Crawl kurs for voksne” o.l. for å klargjøre potensielle open water utøvere og triatleter til svømming utendørs.

## Open Water arrangement

Det er spennende muligheter ved å arrangere Open Water arrangement. Det er potensielt mange fordeler, som at et slikt arrangement kan være en ypperlig måte å synliggjøre klubben og dets aktivitet i lokalmiljøet. Ikke minst synliggjør det svømmeidretten også utenfor svømmehallene og svømming blir tilgjengelig for mosjonsutøvere i alle aldre, på linje med ski, løp, sykkel, triatlon o.l. Et velorganisert arrangement kan gå i overskudd, attraktivt for nye eller eksisterende samarbeidspartnere eller kanskje økt medlemstall. I Sverige og Danmark er Open water arrangementer populært, mens det i Norge enda ikke har tatt helt av. Se muligheter for hvor dere kan organisere en bane, og vurder kapasiteten i klubben til å gjennomføre noe slikt. Dere kan evt begynne med en internt test-konkurranseløp – slik at dere blir trygge på at dere har en god løype og arena. Norges Svømmeforbund kan bistå dere i utviklingen av et Open Water arrangement.

## Lage treningsbane utendørs

Dette er en kort veiledning til etablering av en open water treningsbane. Dere bør lage en kort og konkret prosjektplan som beskriver tanken. Slik vil dere kunne dra med og skape forståelse og støtte hos flere myndigheter og aktører.

## Planlegging

Planleggingen av en open water bane må påbegynnes i god tid og utgjør den viktigste delen i etableringsprosessen. Prosjektplanen bør blant annet overveie følgende:

- Etableringssted - hvor er det best? Hvor skal banen gå? Hvor er det trygt? Hvor lang skal banen være?

- Sjekk med kommune og relevante myndigheter og aktører om det er lovlig å plassere en bane der dere tenker. F.eks om området fredet?
- Vannkvalitet – dere kan finne kommunens badevannsprøveprofil på kommunens websider eller kontakt ansvarlige for miljø i kommunen.
- Banen må ikke komme i konflikt med andre grupper. Er det andre brukere av området, eksempelvis joller, roing, kajaker eller lignende?
- Strømforhold - det skal være sikkert for alle brukere å benytte open water-banen. Banen skal ikke føres med strømmen og risikere å drive vekk.
- Bunnforhold - er det sand- eller steinbunn? Det er viktig å vite i forhold til valg av trygge ankre.
- Sikkerhet – her må man aldri gå på kompromiss.
- Adgang til banen. Banen må være lett tilgjengelig.

I prosessen er det viktig å involvere de lokale myndigheter, herunder kommunen, NGO-organisasjoner, andre idrettslag, lokale avdelinger av Naturfredningsforeninger. Næringsvirksomhets og beboelse i nærheten, bør også informeres om prosjektet. DÅ gi en oversikt til aktører involvert i godkjenningprosessen, som produserte kart som angir nøyaktig hvor i hensikt å kaste skal plasseres, og hvordan banen antas merket.

### **Merking av banen**

Banen må merkes godt slik at motorbåter og seilbåter, men heller ikke kajaker eller robåter ikke kommer inn på området. Banen må merkes godt, gjerne med gule bøyer. Men anbefales det å ha minst en stor gul bøye per 50 meter.

### **Sikkerhet ved åpen water treningsbaner**

Sikkerhetsforholdene til ulike open water baner vil være veldig annerledes- fordi banene også vil være svært forskjellige. I tillegg til punktene under god planlegging så les punktene nedenfor og vurder om innholdet er aktuelt i forhold til prosjektet:

- Hvis banen er i sammenheng med en flytebrygge, kai eller steinområde, husk at svømmere skal kunne komme trygt ut på banen, for eksempel med en trapp eller stige fra en brygge.
- Hvis banen er på dypt vann, er det viktig å kommunisere at det er bare for svømmere. Husk også å kommunisere at man må svømme sammen med andre og aldri alene. På veien er det ikke noen ikke-svømmere som vil bli overrasket over at de ikke bunner
- Det må være livredningsbøye i området. Dette bør kommunen besørge hvis det allerede ikke er på plass. Det bør også være en plakat/skilt med beskrivelse av prosedyrer ved ulike. Plakaten bør ha til formål å enklere kunne kommunisere med nødsentral eller lignende hvis man befinner seg i en nødsituasjon.

### **Etablering av banen**

Når banen er godkjent hos de relevante myndigheter kan banen etableres. Dere kan nå ta ut bøyer, ankre, banetau og øvrig materiale til banen som dere har beskrevet i prosjektet. Og så kan dere svømme i vei.