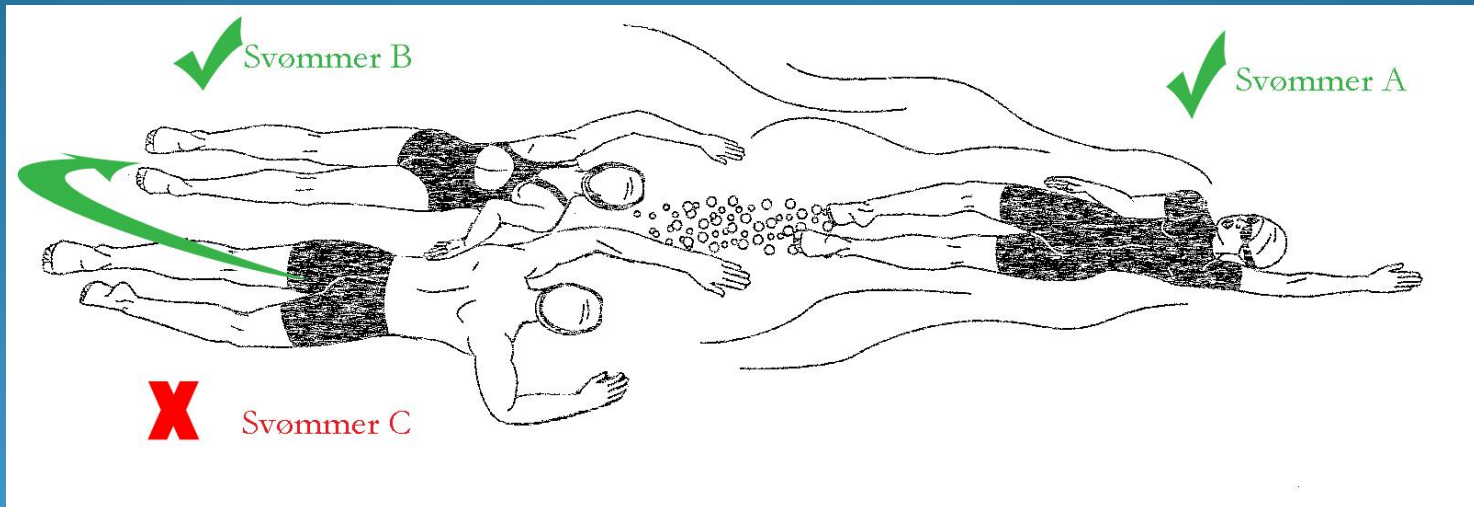


Wet Card & Klubbaktivitet



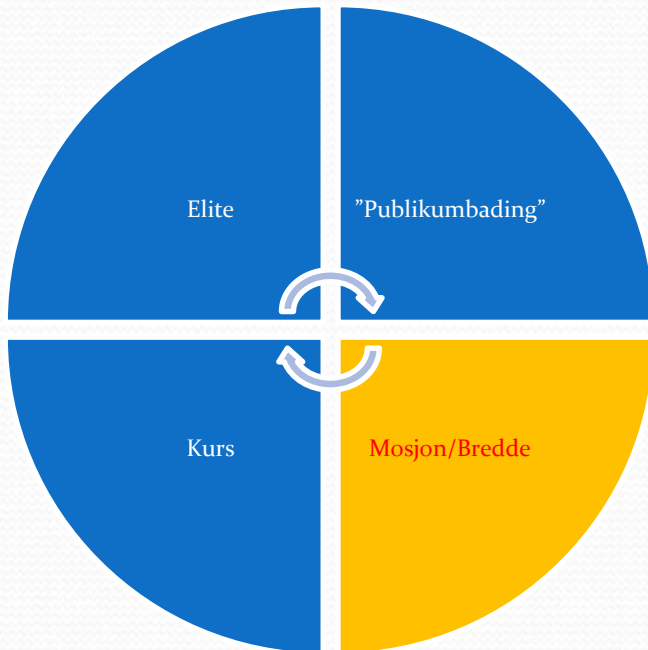
Kompetansehelgen 2016

Wet Card: Opprinnelse & Historie

- Bergen Open Water 2013, planlegging høst 2012
 - Før Open Water Utvalget
 - Triathlonerfaringer med Open Water Svømming
 - Svømmdistanser vs. Alder
 - Open Water ”skremmende” for mosjonisten?

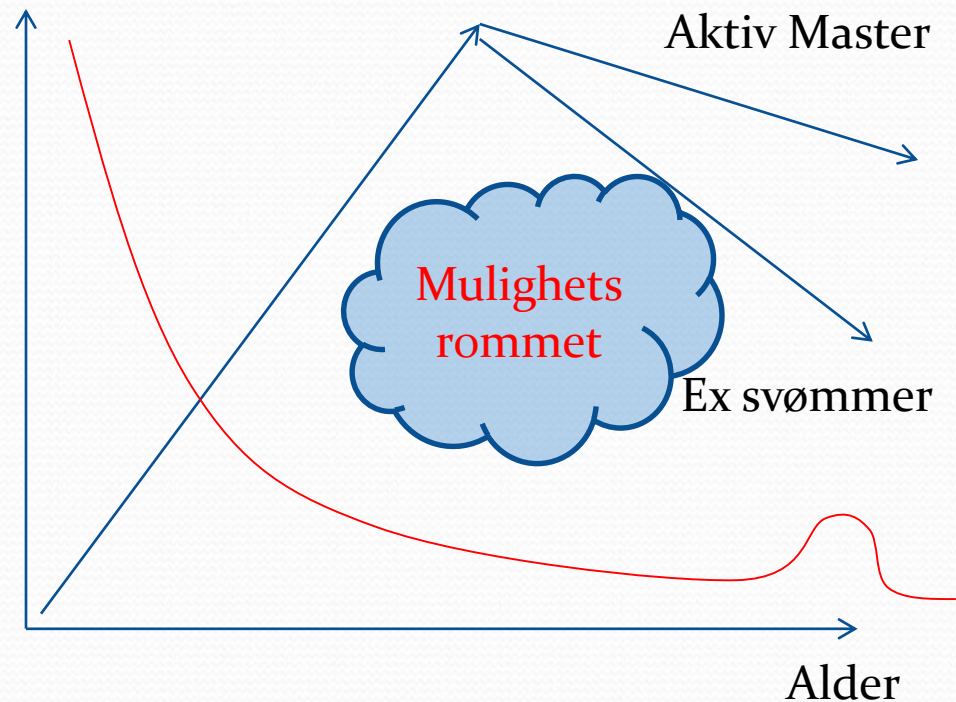


Svømming som breddeidrett?



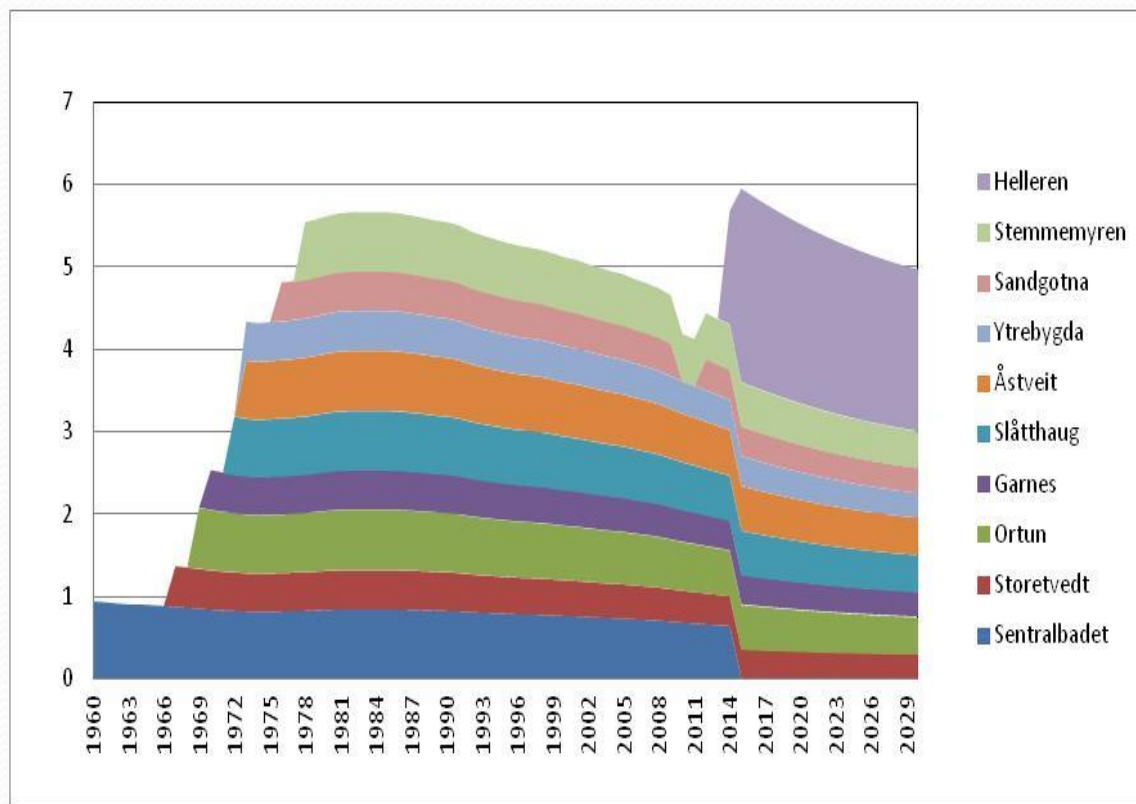
Antall aktive

Nivå/aktivitet



Kapasitet for breddeidrett

- Hvordan finne kapasitet til organisert breddeidrett for svømming som mosjonsidrett a la "Birken" (Ski, løp, sykkel, Triathlon etc)



Open Water suksesskriterier for breddeaktivet

- Fellesskap
 - Treningsfelleskap på alle nivåer
- Sikkerhet
 - At hver enkelt føler seg trygg
 - At vi unngår ulykker
 - Bygge tradisjon for sikker adferd
 - Open Water vettregler
- ”Terskelen” – komme i gang

Målgruppe Wet Card

- Unge aktive svømmere:
 - 10-14 år, adgang til Open Water approberte stevner
 - Gitt regelendring
- Tidligere bassengsvømmere
 - Ny aktivitet som bygger på svømmebakgrunn
- Voksne mosjonister som vil svømme
- Voksne mosjonstriathleter
 - Typiske deltagere på Crawl Kurs for voksne

Innhold Wet Card

- Kort om Open Water svømming (Historie)
- Sikkerhet
- Førstehjelp – eget kursmaterieell, som std. førstehjelpskurs
- Utstyr
- Open Water svømmeferdigheter
 - Teknikk
 - Navigering
 - Taktikk
- Open Water regelverk
- Open Water konkurranser

Wet Card Nivåer

	Basic	Blue	Silver	Gold
Nedre aldersgrense	8 år	10 år	12 år	15 år
Distanse krav innendørs	400m	1000m	1000m på maks. 25.00 min.	2000m på maks. 45.00 min.
Distanse krav utendørs	100m	400m	1500m	3000m
Flyte på rygg (tid liggende i ro og hvile)	2 min	3 min	8 min	15 min
Grunnleggende førstehjelp		X	X	X
Hypotermi kunnskap			X	X
Livredderprøve				X
Anbefales som grunnlag for Open Water stevner på inntil	(100m)	800m	3000m	10 000m

Mål og delmål for hvert nivå

- Alle de fire nivåene i Wet Card har hovedmål (tabell) og delmål for hva de skal kunne for hvert Wet Card merke
- Hovedmål er ferdighetstestingen for nivået
- Delmål er teori og praktisk kunnskap for å klare å nå hovedmålene

Hovedmål og delmål nivå Gold

Hovedmål:

Nedre aldersgrense	15 år
Mål innedørs distanskrav	2000m på maks 45 min
Mål utendørs distansekrav	3000m
Mål flyte på rygg i vådrakt ute	15min
Mål teorikunnskaper	- Førstehjelp - Nedkjøling - Sikkerhet - Teknikk og navigering - Om Open Water og regelverk
Livredning	Gjennomført godkjent livredningsprøve
Kvalifisert for Open Water konkurranser på inntil	10 000m

Delmål:

- God crawlsvømming med kontroll på navigering, regulering av teknikk ut ifra forhold
- God på starter og bøyerundinger
- Kjenner til bra taktikk og drafting for å svømme konkurranser
- Kan regler i Open Water svømming
- Har god kunnskap om sikekrhetsrutiner og nedkjøling i Open Water svømming
- Kjenner til Open Water vettregler
- Har god kunnskap om førstehjelp og har godkjent livredningsprøve

Wet Card Kurs arrangering

- Wet Card
 - Kurshefte for deltagere
 - Instruktør power point ”pakke” (under utarbeidelse)
 - Studieplan for wet card kurs
 - Innhold, varighet, krav til lokasjoner og utstyr etc
- Instruktør
 - Studieplan for Wet Card kursinstruktør
 - Trener 1 med Wet Card ”etterutdanningsmodul”
 - Modul under utarbeidelse, foreløpig ”kursing” i regi OW utvalget.
 - For nivå Gold må klubb også stille med instruktør som kan kjøre livredningsprøven.
- Wet Card & Wet Card instruktør opprettet som offisiell idrettskompetanse i ”Min Idrett”

Typisk kurs Wet Card

- Teori og innesvømmingsdel
 - Typisk i April-Juni
- Utesvømmingsdel
 - Mai-September



Godt tilleggstilbud etter vårens Crawl kurs for voksne?
God intro for klubbens aktive ungdommer ved oppstart av "Open Water Treninger" om sommeren som alternativ eller variasjonsaktivitet.

Eksempel på gjennomføring Silver og Gold merke

Trening nr.	Innhold	Tidsbruk	Sted
1	Teori: Info Wet Card og Open Water, om open water crawlteknikk (navigering, drafting, pust, osv.)	90min	Møterom/klasserom
2	Crawl, navigering og pusterytme, flyting	60 min	Basseng
3	Drafting og plassering	60 min	Basseng
4	Repetisjon og testsvømming inne	60 min	Basseng
5	Teori: Sikkerhet, førstehjelp og nedkjøling	60min	Møterom/klasserom
6	Teori i praksis: analysere sikkerhet og rutiner. Crawl svømmeteknikk, navigering og flyting	90min	Utesvøm
7	Repetisjon, starter og bøyerundinger	90min	Utesvøm
8	Drafting og flytetest	90min	Utesvøm
9	Repetisjon og testsvømming ute	90min	Utesvøm
10	Livredningsprøve (Gold)	60min	Basseng

Instruktørkurs Wet Card

- Trener må ha godkjent Trener 1 utdanning og livredningsprøve
- Kurset har 5 moduler:
 - Modul 1: Om Wet Card, Open Water og utesvømming – 1 time
 - Modul 2: Svømmeferdigheter og øvelser - teori - 1 time
 - Modul 3: Utstyr og sikkerhet i Open Water svømming – teori - 1 time
 - Modul 4: Om sikkerhet ved utesvømming i praksis – 1 time
 - Modul 5: Svømmeferdigheter og øvelser – praksis med utesvømming - 2 timer
 - Kursets totale varighet er ca. 6 timer.

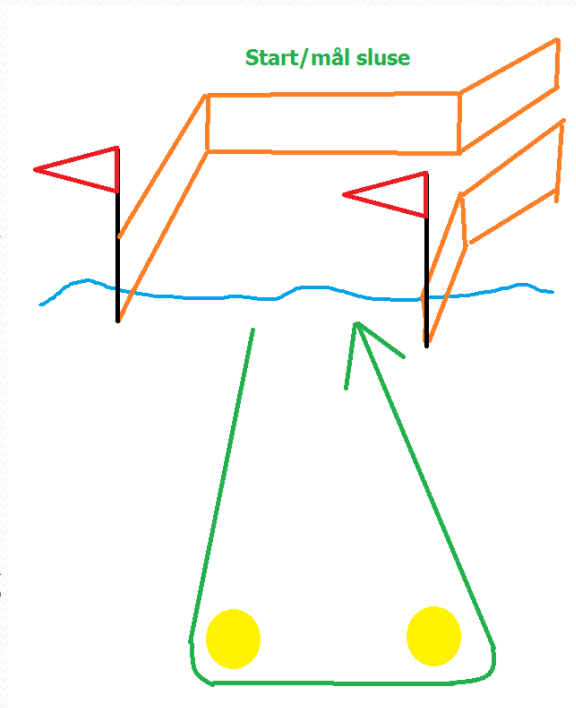
Barnestevner og enkle klubbstevner?

- Korte distanse og utslagscup a la "langrennssprint"
 - Prolog med tid som kvalifisering til heat?
- Trygge landnære distanser
 - Langs en strand
 - Rundt en Holme
- Swimrun & Aquathlon
 - "Brobygger" mot triathlon miljø (i sterk vekst som 'voksenidrett'/mosjonistidrett)

Bergen Open Water – 2014

50m Knock Out Cup

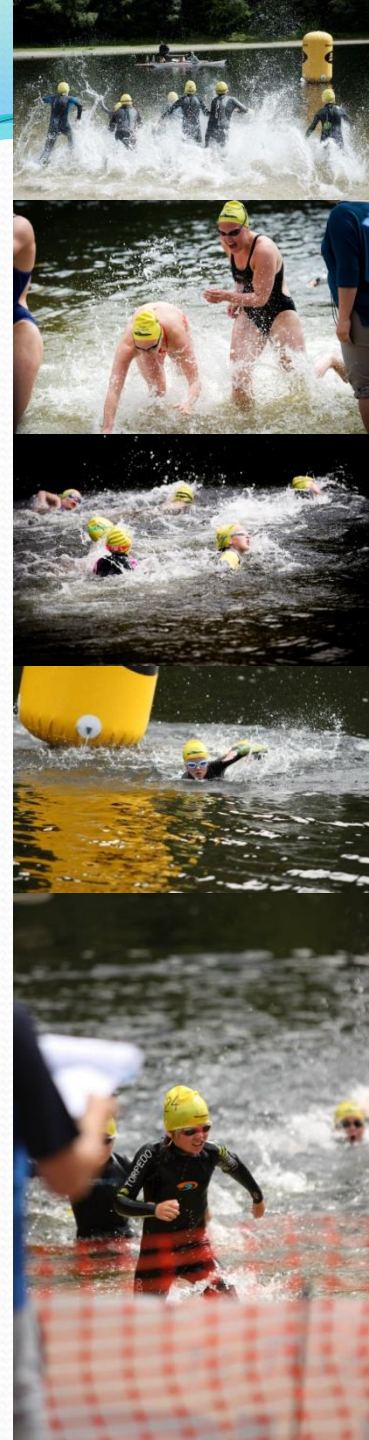
- Ca 50m bane
- Start/mål sluse
 - Opprop inn
 - Opptelling ut
 - Ca 20-30 m rett ut til bøye en, kort avstand til bøye 2, videre tilbake til mål
 - Mål mellom beachflagg e.l. På stranden
 - Manuell tidtaking pr. hele sekund av tidtakere
 - "Målassistenter" stiller deltagere opp på rekke etter rekkefølge
 - 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.



Enkelt å arrangere, trygt arrangement – MYE ACTION,
PUBLIKUMSVENNLIG!

100m heat – Bergen Open Water 2013:

https://www.youtube.com/watch?v=xdjhulEbG_o



Klubbtreninger i Open Water

- Intro "Wet Card"
- Tilvenning
- Nivåinndeling og forskjellige aktiviteter
 - Legge "Baner"
 - Svømme "oppdagelsesturen"
 - Svømme øvelser
 - Tog, hergås, 2&2 synkront, osv...
 - "Navigeringstrening"
 - Trene på feltsvømming og taktikk
- Store arealer – trening samtidig for voksne og barn – alle kan være med?
- **Se Klubbaktivitetshefte!**

Svømmevettreglene

1. Svøm aldri alene
2. Svøm langs land
3. Kjenn din begresning
4. Meld fra hvor du svømmer
5. Vis respekt for vær, temperatur, strøm og forhold
6. Lytt til erfarne svømmere
7. Lytt til kroppen, ta hensyn til dagsform
8. Ikke svøm i farvann med ferdsel av motoriserte båter
9. Vær så synlig som mulig