



NORGES  
SVØMMEFORBUND

# Open Water

## Trener/Leder- konferansen 2020



# Dag Rinden

- > Jobber som prosjektleder og Testleder i Kantega
- > Svømmepappa
- > Leder i Sørumsand IF Svømmegruppe
- > Trener 1 Open Water
- > Open Water utvalget
- > Medarrangør Heia Open og GlommaDyppen



# Agenda

- > Dagens situasjon
- > Hvordan lykkes med Open Water
- > Wet Card
- > Arrangere konkurranse
- > Approbert vs ikke-approbert
- > Planlegging



# Open Water i Norge i dag

## Konkurranser i regi av svømmeklubber:

- > Heia Open
- > GlommaDyppen
- > Oslo Open Water
- > Ulvøen Rundt
- > H3 Open Water



# NM Open Water

- > 15. august 2020
  - > Oslo, Sognsvann
  - > Arrangør: Oslo Idrettslag
  
  - > 5000m
  - > Klasser: senior kvinner og menn, junior kvinner og menn
- > Krav til deltakelse:
    - > Må være medlem i en klubb tilsluttet Norges Svømmeforbund
    - > Ha betalt startlisens til NSF
    - > Kunne svømme 2 km på under 50min



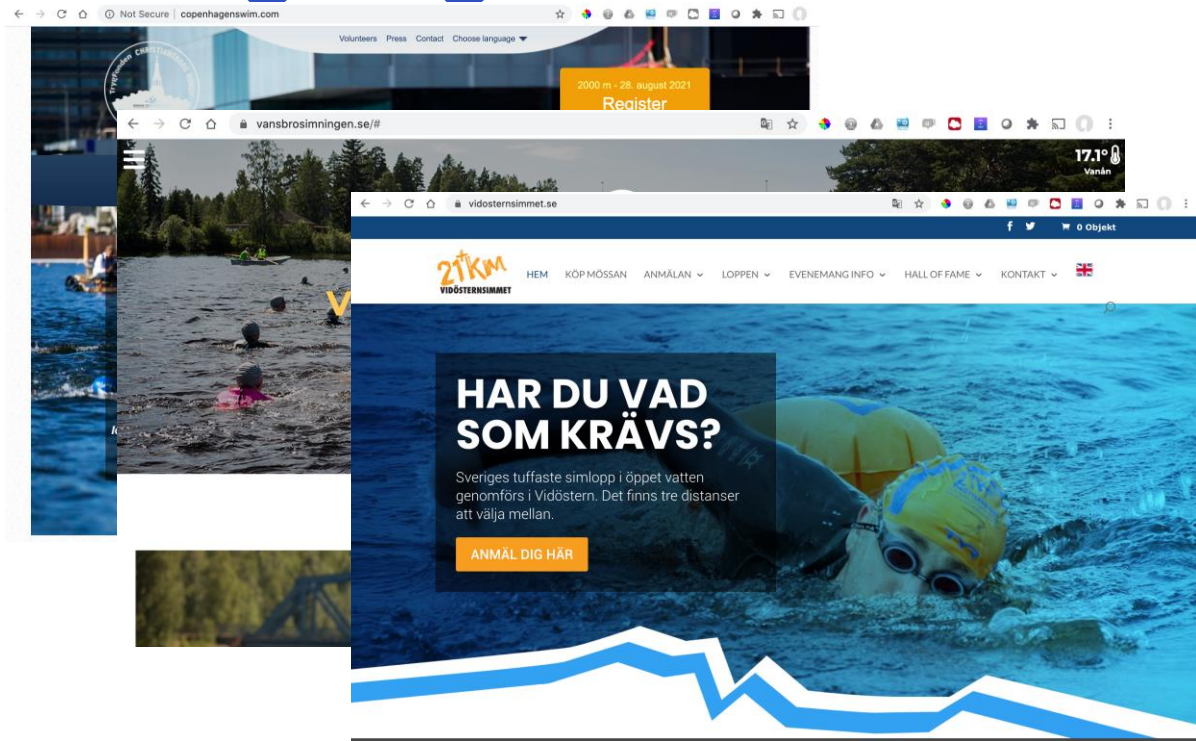
# UM Open Water

- > 15. august 2020
  - > Oslo, Sognsvann
  - > Arrangør: Oslo Idrettslag
  
  - > 2500m
  - > Klasser: jenter og gutter fra 13 år
- > Krav til deltakelse:
    - > Må være medlem i en klubb tilsluttet Norges Svømmeforbund
    - > Ha betalt startlisens til NSF
    - > Anbefalt hastighet 6:30 på 400m



# Open Water i Sverige og Danmark

- > Store konkurranser
- > Både mosjonister og elite
- > Christiansborg Rundt
- > Vansbrosimningen
- > Vidöstern



# Hvordan lykkes med Open Water

- > Start i det små
- > Trygge rammer
- > Gjennomfør uansett antall
- > Utstyr
- > Samarbeid
- > Ha det gøy sammen



# Open Water vettregler

- > Svøm aldri alene
- > Svøm langs land
- > Kjenn din begrensning
- > Meld fra hvor du svømmer
- > Vis respekt for vær, temperatur, strøm og forhold
- > Lytt til erfarne svømmere
- > Lytt til kroppen ta hensyn til dagsform
- > Ikke svøm i farvann med ferdsel av motoriserte båter
- > Vær så synlig som mulig



# Wet Card

- > Kompetansekort
- > Basic
- > Blue
- > Silver
- > Gold

	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

# Hvordan arrangere konkurranse?

- > Ikke-approbert vs approbert
- > Lisens
- > Open Water Regler
- > Planlegging
- > Gjennomføring
- > Evaluering



# APPROBERT VS IKKE-APPROBERT

## **Approbert Open Water**

- > Alle konkurranser må sende inn sikkerhetsplan
- > Deltakere må ha lisens hos NSF
- > FINA-regler
- > Ha utdannede dommere
- > Stevnelege

## **Ikke-approbert Open Water**

- > Alle konkurranser må sende inn sikkerhetsplan
- > Deltakere må ha lisens eller engangsforsikring hos NSF
- > Man bør arrangere etter de regler som finnes
- > Svømmekretsen og NSF holdes underrettet



# LISENS OPEN WATER

## Startlisens NSF:

- > Aktive utøvere fra klubber i NSF
- > Kreves på approberte konkurranser
- > Pris for 2020: kr 750,-
  
- > Anbefales til alle utøvere i Open Water, siden man da også er forsikret under trening eller kurs

## Engangsforsikring

- > Mosjonister på ikke-approberte konkurranser
- > Kr 50,- fordeles 50/50 til arrangør og NSF
- > Klubb sender inn navneliste og betaler inn til NSF innen 4 dager etter konkurransen
- > Gjelder ikke andre grener i NSF
  
- > OBS! Det er ikke mulig å delta på Open Water konkurranser i regi av klubber i Norges Svømmeforbund med lisens eller forsikring fra andre forbund.



# PLANLEGGING

- > Definere hvilket konkurranse man ønsker (stort, lite, lokalt, nasjonalt)
- > Ha noen personer som brenner for dette
- > Vite at man kan dra flere med seg
- > Utarbeide prosjektplan med tidsfrister
  - Planlegging av konkurransen
    - Sikkerhetsplan, risikoanalyse, dommere, tidtakere, oversikt over rute, etc.
  - Planlegging av personell
    - Hvem har ansvar for hva, når skal de enkelte stille, hvem baker kake, hvem rigger opp/ned, hvem padler kajakk, etc
- > Anbefaling: start prosessen tidlig!

Oppgave	Kommentar	Ansvarlig	Status	OK
SØKNADER				
Roklubben	Motorbåtene Nøkkel til porten ved parkeringsplassen <i>Kontakt detaljer til Peter Sabel: 480 45 467, <a href="mailto:pb-sab@online.no">pb-sab@online.no</a>, <a href="mailto:pbs@statoil.com">pbs@statoil.com</a>, <a href="mailto:formann@stavanger-roklub.no">formann@stavanger-roklub.no</a></i>	Geir	BEKREFTET OK FOR 2016	OK
Søknad til kommunen	Merk at de sammen med søknad skal de ha med risikovurderingen/ tiltaksplanen. Park- og veiavd, <a href="mailto:terje.emil.knutsen@stavanger.kommune.no">terje.emil.knutsen@stavanger.kommune.no</a> , 51 50 72 57  Sende mail til kommunen om klipping av plenen på Speidermarka.	Geir	BEKREFTELSE MOTTATT AT HELGEN 19.-21. AUGUST 2016 ER RESERVERT	OK
Sikkerhetsansvarlig	Ansvarlig for å koordinere/avklare sikkerheten Stevnelege/medisinsk ansvarlig: Veslemøy / Roman Norsk Folkehjelp, <a href="mailto:Stavanger@folkehjelp.no">Stavanger@folkehjelp.no</a> (vakttelefon: 971 59 020) Informere Brannvesenet og Politiet Oppdatere beredskapsplan for ulykker, for sikkerhetsbåter	Trine S	GEIR LØRDAG, TRINE SØNDAG. BEKREFTET OK BEKREFTET OK SENDT 24.6.16 OPPDATERT 24.6.16	OK OK OK OK
Låne motorbåt fra kommunen	Sjekk opp Stavanger Friluftssenter 51 50 87 67, <a href="mailto:stavanger.friluftssenter@stavanger.kommune.no">stavanger.friluftssenter@stavanger.kommune.no</a> Simen Stråbo Aase, 51 57 60 20, <a href="mailto:simen.straabo.aase@stavanger.kommune.no">simen.straabo.aase@stavanger.kommune.no</a> . Det er døra nærmest benkene og bordene. <b>Koden til døra er 9030.</b> Det er to båter. Dere kan velge hvilke dere vil bruke. Den oppblåsbare må fylles på med luft fra pumpa som ligger i bagen på tofta. Det er bensin i tanken, men usikker på hvor langt det rekker. Fint om det i hvert fall ikke er mindre bensin enn det det var. HUSK AT DET SKAL FYLLES PÅ 2% MED OLJE SOM BLANDES I TANKEN. F.eks 2 dl olje på 10 liter bensin. Jeg har satt frem olje til dere. Vakttelefon: 90543226 / 51576020.	Geir	BEKREFTET 24. MAI	OK

# Gjennomføring

- > Teknisk møte
- > Deltakerinformasjon
- > Sikkerhetsbrief
- > Telling av svømmere
- > Overvåking gjennom konkurransen
- > Evaluering



# Sikkerhetsplan

- > Arrangør må sende sin sikkerhetsplan inn til Open Water utvalget senest 4 uker før
- > For å sikre at arrangørklubb har god nok sikkerhet, og for å kunne hjelpe klubber
- > Må minimum lage en risikoanalyse
- > Anbefaler å lage en full sikkerhetsplan – mal ligger på [svomming.no](http://svomming.no)

### Sikkerhetsprotokoll Open Water arrangement



Risiko beskrivelse	Risikonivå H/M/L	Tiltak for å redusere risiko
Nedkjøling / hypotermia	M/L	Det oppfordres til å bruke våtdrakt, men det stilles ikke noe krav til bruk av våtdrakt så fremt temperaturen i vannet ikke lavere enn 16 grtadet. Av erfaring stiller tilnærmer alle deltakere med våtdrakt.
Synlighet i vannet	L	Alle utøverne får utdelt signalfargede og nummererte badehetter som må benyttes. Ekstra badehette for å holde varmen (vanlig badehette eller i neopren) er tillatt, bare den utdelte hetten er ytterst.
Skade/illebefinnende hos svømmer - klarer å komme seg til land selv	L	Kajakker og motorbåter tilstede for assistanse. Briefe svømmere om å holde tak i kajakk ved problemer, ikke klatre på kajakken. Mobilkontakt/sambandskontakt mellom personell på land og i båtene/kajakkene. Livreddere tilstede på stevneområdet.
Skade/illebefinnende hos svømmer - klarer ikke komme seg til land selv	L	Kajakker og motorbåter tilstede for assistanse. Informere svømmere om å holde tak i kajakk ved problemer, ikke klatre på kajakken. Tilkalle motorbåt via samband og/eller håndsignaler. Livreddere tilstede på stevneområdet.

# Kontakt med eksterne

- > Grunneier
- > Havnevesen / båthavn
- > Politi og brannvesen
- > Livreddere



## Planlegging av konkurransen

# Vannkvalitet, temperatur og vær

- > Vanntemperaturen skal måles
  - to timer før start
  - tre steder på 40 cm dybde
  - laveste temperatur er gjeldende.
- > Undersøk med lokale vannmyndighet/kommunen om at det er god nok vannkvalitet til svømming

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)
2000m og kortere	22.0°C
2001-5000m	23.0°C
5001m og lengre	24.0°C

# Sjekkliste

- > Legge ruten
- > Utpeke stevneleder
- > Utpeke sikkerhetsleder
- > Utpeke overdommer (approberte konkurranser)
- > Innhente tillatelser (politi, kommune, havn osv.)
- > Lage risikoanalyse
- > Finne funksjonærer og livreddere
- > Sende inn sikkerhetsplan med risikoanalyse til OWU (4 uker før)
- > Sende ut sikkerhetsrutiner til alle deltagere (2 dager før)
- > Sjekke at alle påmeldte har betalt startlistens eller engangsforsikring



# Dommerkurs Open Water

- > 9 timer kurs
- > Ha gjort e-læring på forhånd
- > Må være fylt 18 år for å kunne delta



# Spørsmål

???

