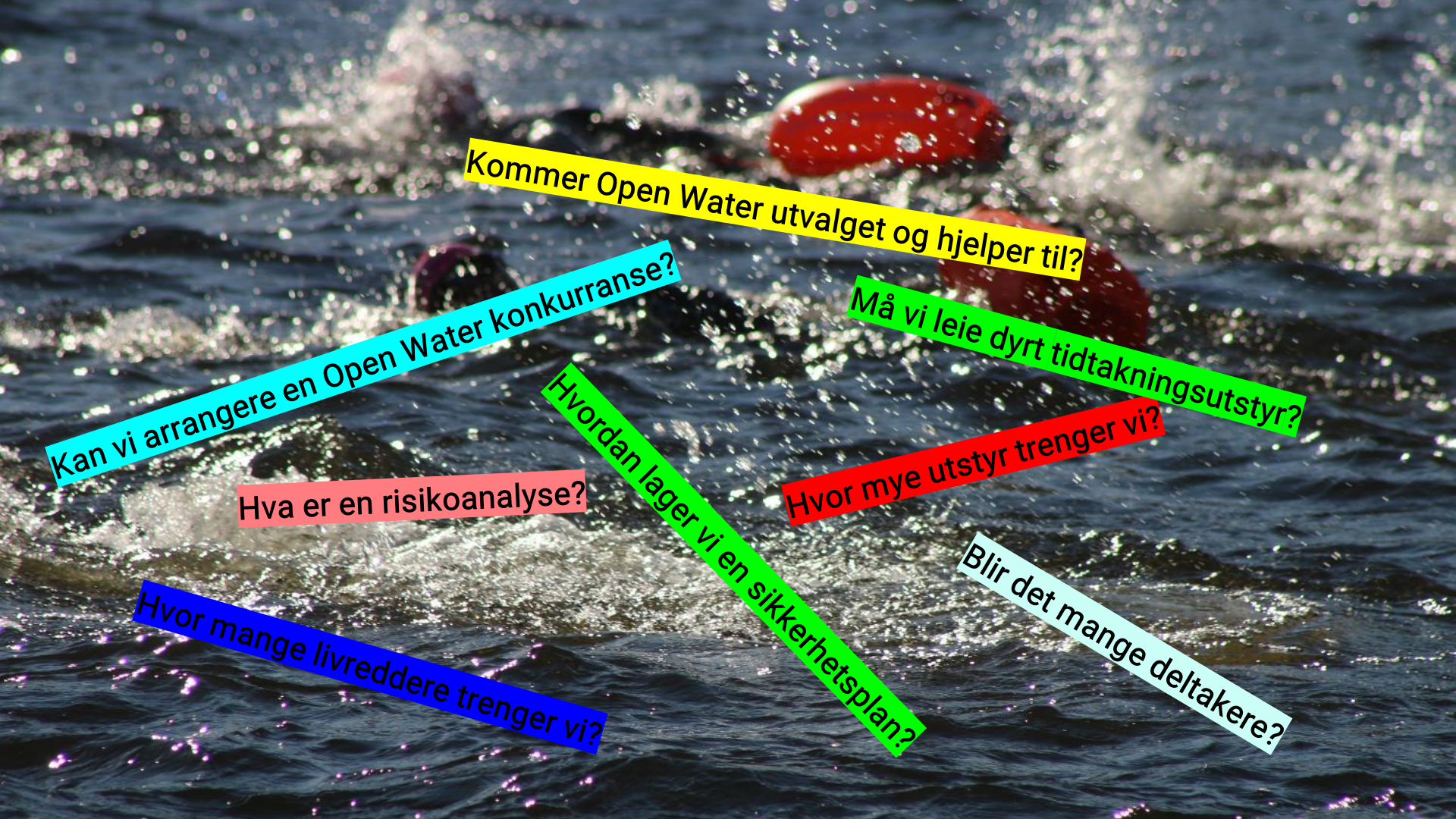




Open Water

Kompetansehelga 2022



A photograph of several swimmers in open water, with red buoys visible. The water is dark blue with white splashes. The text is overlaid on the image in various colored boxes.

Kommer Open Water utvalget og hjelper til?

Kan vi arrangere en Open Water konkurranse?

Må vi leie dyrt tidtagningsutstyr?

Hva er en risikoanalyse?

Hvordan lager vi en sikkerhetsplan?

Hvor mye utstyr trenger vi?

Hvor mange livreddere trenger vi?

Bli det mange deltakere?



Open Water utvalget

Dag Rinden - Sørumsand IF

Dagmar Dahl - Bodø Svømmeklubb

Geir Andersen - ROMA



Hva skal vi gjøre i dag?

- Hva skal til for å øke Open Water aktiviteter?
- Hva trenger vi for å gjennomføre en konkurranse?
- Planlegging
- Idémuldring & spørsmål



Hva skal til for å øke Open Water aktiviteter?

- Engasjerte personer, helst flere
- Kurs & konkurranser
- Gjør det enkelt
- Fokus på sikkerhet
- Ha det gøy sammen
- Ideer? Forslag?



Hvordan arrangere konkurranse?

- Utstyr
- Planlegging
- Ikke-approbert/mosjon vs. approbert
- Lisens
- Sikkerhetsplan
- Kontakt med eksterne
- Gjennomføring
- Evaluering



Hva trenger vi av utstyr?

Mindre enn mange kanskje tror! 😊

- Rundingsbøyer (vær kreativ)
- Målbom/ målplate (kan lages enkelt)
- Tidtakningsutstyr (håndholdte klokker fungerer fint)
- Båter/kajakker
- Førstehjelpsutstyr

- Gode muligheter for å søke økonomisk støtte!



PLANLEGGING – komme i gang

- 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.
- Eventuelt planlegge for endring av konkurransested (pga. vær, forurensing etc.), «Plan B»
- Anbefaling: **start prosessen tidlig!**



PLANLEGGING – komme i gang

Eksempel

Oppgave	Kommentar	Ansvarlig	Status	OK
SØKNADER				
Roklubben	Motorbåtene Nøkkel til porten ved parkeringsplassen <i>Kontakt detaljer til Peter Sabel: 480 45 467, pb-sab@online.no, pbs@statoil.com, formann@stavanger-roklub.no</i>	Geir	BEKREFTET OK FOR 2016 <input type="checkbox"/>	OK
Søknad til kommunen	Merk at de sammen med søknad skal de ha med risikovurderingen/ tiltaksplanen. Park- og veiavd, terje.emil.knutsen@stavanger.kommune.no , 51 50 72 57 Sende mail til kommunen om klipping av plenen på Speidermarka.	Geir 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, Stavanger@folkehjelp.no (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, stavanger.friluftssenter@stavanger.kommune.no Simen Stråbø Aase, 51 57 60 20, simen.straabo.aase@stavanger.kommune.no . Det er døra nærmest benkene og bordene. Koden til døra er 9030 . 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

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
- Kun NM som er approbert i Norge

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
- Pris for 2022: kr 750,-
- Trengs for NM/UM- deltakelse
- Anbefales til alle utøvere i Open Water selv om man ikke skal konkurrere, siden man da også er forsikret under trening eller kurs.

Engangsforsikring

- Deltakere 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 NSF organiserte Open Water konkurranser med lisens eller forsikring fra andre forbund, heller *ikke* Triatlonforbundet.



Sikkerhetsplan

- Arrangør må sende sikkerhetsplanen til Open Water utvalget senest 4 uker før konkurransen.
- Sikre at arrangørklubb har tilstrekkelig sikkerhetskonsept.
- Må minimum lage en risikoanalyse
- Det anbefales å lage en full sikkerhetsplan
- Mal ligger på svømming.no
- Sikkerhetsplan for alternativ løype («Plan B»)



Sikkerhetsplan

Eksempel

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
- Andre relevante parter



Gjennomføring

- Teknisk møte & opprigging
- Deltakerinformasjon
- Sikkerhetsbrief
- Innsjekk & utsjekk av svømmere
- Overvåking gjennom konkurransen
- Evaluering



Evaluering

- Gjør alltid evaluering
- Spør mannskap
- Spør deltakere
- Spør trenere
- Gjør forandringer til neste konkurranse om det trengs



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)
- ✓ Ha en «Plan B»

Open Water i Norge i dag

Konkurranser i regi av svømmeklubber for eksempel:

- Oslofjorden på tvers
- Kalvøya Open Water
- Heia Open
- GlommaDyppen
- Triton Open Water
- Oslo Open Water
- Ulvøen Rundt
- Jørpelandsholmen Open
- H3 Open Water



Trener 1 Open Water

- Planlagt kurs 11.-12. juni 2022
- Sted: Oslo
- Deler av utdanningen: nettbasert & lokalt

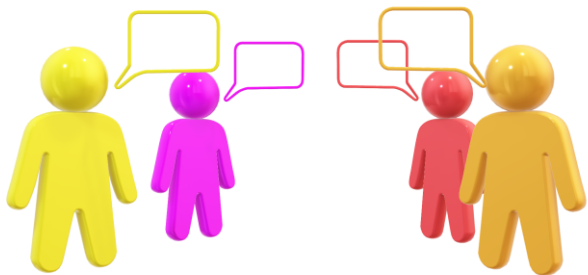


Wet Card

- 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

Spørsmål & ideer?



Tusen takk

