

Dansk Triatlon Forbund

Anbefalinger til åbent-vand-svømning 2014

Kære klub og triatlet

Vandsikkerheden skal være i fokus til åbent-vand-træning

Dansk Triatlon Forbund opfordrer alle til at nyde åbent-vand-svømning, men vil samtidig minde om at fokusere på sikkerheden.

Sikkerhedsprocedure til klubtræning

Alle klubber opfordres til at udfærdige sikkerhedsprocedure omkring deres åbent-vand-træning i klubregi, som passer til de lokale forhold.

- Den skal indeholde instrukser om, hvad man gør, hvis noget går galt
- den bør være tilgængelig på klubbens hjemmeside
- og blive omtalt ved hver træning, så alle kender til sikkerhedsproceduren.

En sikkerhedsprocedure kan fx være at medbringe en mobil, førstehjælpstaske og en trindelt instruks for, hvad der gøres i tilfælde af et uheld.

Anbefalinger til klubtræning

På land inden træning:

1. Gennemgå sikkerhedsproceduren inden klubtræning.
2. Opdeling i grupper efter hvor hurtigt man svømmer og aftal afstand til hinanden (det er svært at hjælpe en der ligger 100 m væk!).
3. Udstik træningsområdet og angiv pejlemærker, der svømmes efter.
4. Udstik træningstiden, bed deltagere give besked, hvis de stopper, før træning er slut.
5. Gennemgå armsignaler (se næste side).
6. Lav opvarmning på land og i vand.

Informér nye deltagere om:

- > ulemper ved svømning i åbent vand – hæmmet vejrtrækning, varmeafgivelse i køligt vand.
- > lokale forhold; sigtbarhed, vandtemperatur, strømforhold, bølger, kendte objekter i vandet (store sten mv.).

Svøm synligt, sikkert og sammen

- > Brug kun badehætter i markante synlige farver. Signalfarver som gul, orange, rød, pink mv. foretrækkes.
- > Svøm altid sammen med andre og i nærheden af hinanden.
- > Svøm tæt på kysten.
- > Svøm i overskuelige hold.

Svøm efter forholdene

- > Vær opmærksom på andre brugere af vandet.
 - Tag hensyn til andre badegæster
 - Vær opmærksom på bådetræfik (svømmere er ikke særlig synlige for både i fart, hverken hurtige eller langsomme både).
- > Læg eventuelt markeringer ud, sådan at I er synlige for de andre brugere af strand/sø/å. Husk at kontakte lokale sejl- og roklubber for at sikre, at de faktisk kan se markeringerne, når de er på vandet, og at de tager hensyn til disse.
- > Tænk over bølger og strømforhold.

Ungdom

Ungdomsmedlemmer anbefales altid at svømme i våddragt.

- > Træn åbent-vand-øvelser med de unge i svømmehallen. Træn her armsignaler, bjergning, rotation til rygleje, fællesstart-øvelser, orientering og parvis svømning.
- > Det anbefales at have minimum én ekstra voksen til stede til ungdomstræning. Denne skal fungere som spotter og være erfaren åbent-vand-svømmer.

Armsignaler



Skarpt nødsignal: Hjælp/Jeg er i nød

Én eller to arme bevæges op og ned, plask i overfladen.



Opmærksomhed: Kom/Hent mig

- en arm lodret i vejret.



Jeg er ok/Besked modtaget

Med fordel kan du også:

- > træne rotation til rygleje; dette bør øves mange gange, indtil det sidder på ryggraden
- > træne bjergning af nødstedt svømmer
- > træne under forskellige vejr-, bølge- og strømforhold
- > træne fælles startøvelser.

Stævner/events

Som deltager bør du i god tid forud for stævnet have sat dig ind i brugen af våddragt, svømmebriller og svømmeteknik i åbent vand. Dette foregår i den lokale triatlonklub eller til de åbent-vand-træninger, som tilbydes via enkeltpersons-medlemskab i Dansk Triatlon Forbund.

Se mere på www.competitions.com

Husk

- > Træn målrettet til netop det stævne og den distance, som du vil gennemføre
- > Vær udhvilet og frisk på racedag
- > Sørg for mentalt og fysisk at være klar til race – ellers træk dig ud af stævnet
- > Deltag i racebriefing og lyt nøje efter anvisninger fra arrangørerne
- > Ved svømmebriefing umiddelbart forud for svømmestart bør du sikre dig, at du forstår alle anvisninger.

I konkurrence

- > Vær opmærksom på at placere dig sådan, at du ikke bliver ramt af hurtigere svømmere bagfra, erkend dit niveau og placer dig derefter ved starten.
- > Bliver du under svømningen presset/stresset, så du ikke kan orientere dig, eller sker der andre uforudsete hændelser (fx vand i brillerne) så rul om på ryggen og træk luft, få fjernet vandet fra brillerne og få pulsen ned.
Er du derefter OK igen, fortsæt konkurrencen – ellers bed om hjælp.

Vi håber, at alle med denne lille flyer er blevet opmærksom på vigtigheden af sikkerhed under åbent-vand-svømning.

Med venlig hilsen
 Dansk Triatlon Forbund