

A vibrant, multi-colored dolphin is shown leaping out of the ocean. The dolphin's body transitions through a spectrum of colors: light blue at the top, yellow, orange, red, purple, and dark blue at the bottom. The background is a clear blue sky above a dark blue ocean with white-capped waves. The text is overlaid on the upper portion of the image.

De Danske Svømmeprovøver - en farverig udvikling!

**De Danske
Svømmeprovøver**

**Vejledning
til
svømmeprovøver og mærker**

Sværhedsgrader

De Danske Svømmeprøver består af

Vandprøven

"Jeg kan holde mig oppe"

"Jeg er vandtilvænnet"

Vandprøven er primært tiltænkt begynderundervisningen i skolen, og de elementer, man skal igennem i begynderundervisningen, er de samme uanset alder.

Begynderprøven

"Jeg kan klare mig på dybt vand"

Indholdet i denne prøve er det minimum, man skal kunne, for at man må kalde sig rimelig svømmeduelig. Det er det, som de fleste kan klare efter et eller to års undervisning i f.eks. 4. eller 5. klasse.

Svømmerprøven

"Jeg er svømmer og er efterhånden sikker og rolig i vandet"

Her stilles der ikke de store krav til den tekniske udførelse.

Frisvømmerprøven

Mere teknisk korrekt udførelse af svømmearterne. Krav til udholdenhed. Krav til selvredning og krav til livredning.

Distanceprøverne

Prøverne er tiltænkt alle aldersgrupper – alle vil kunne se en udfordring i at svømme længere og længere og derved opnå den næste prøve i rækken..

VANDPRØVEN

Vandprøven skal afspejle den daglige undervisning med tilvænning. Det er op til svømmelæreren/instruktøren at afgøre, om eleven er fortrolig med vandet i de forhold, prøven omtaler.

Aktiviteterne er forslag til øvelser, man kan arbejde med undervejs.

Der kan naturligvis anvendes andre aktiviteter end de nævnte; det kan endda være meget motiverende at lade eleverne finde på nye.

Det er vanskeligt at måle sig frem til et beståelseskriterium, men det er vigtigt, at eleven virkelig har arbejdet på at opnå en rimelig tryghed ved at være i vandet.

Prøven kan aflægges løbende i forbindelse med den daglige undervisning.

Vandprøven

Eleven skal vise, at han/hun kan:

1. dykke under vandet
2. glide igennem vandet
3. flyde på vandet
4. puste ud i vandet
5. springe i vandet
6. bevæge sig gennem vandet

1. Dykke

Eleven skal have fornemmelsen af at være og bevæge sig i og under vandet. Dykning kan foregå efter ringe eller andet materiale på så dybt vand, at hovedet kommer under vandet. Man kan dykke under flydende plader, banetove, hinanden eller gennem hulahopringe, som kan holdes både vandret og lodret.

2. Glide

Eleven skal efter afsæt fornemme, hvordan man kommer længst frem gennem vandet uden brug af svømmetag.

Man kan glide ved at trække eller skubbe hinanden og eksperimentere med forskellige kropsformer efter afsæt.

3. Flyde

Eleven skal opleve vandets opdrift. Man kan flyde rygliggende, så man kan trække vejret imens, eller maveliggende.

4. Puste

Eleven skal opleve, at man kan puste ud under vandet.

Forslag til øvelser:

- boble med ansigtet i vandoverfladen



- puste til ting, der flyder
- dykke under vandet, sidde og puste ud
- flyde sammenlukket som en prop og puste ud: "hvad sker der med dig?"

5. Springe

Eleven skal turde hoppe ud i bassinet og erfare, at man kommer op igen.

Forslag til spring:

- hugsiddende benspring fra bassinkant
- stående benspring fra bassinkant
- benspring fra vippe
- forlæns og baglæns benspring
- spring fra kanten med forskellige landinger

6. Bevægelse

Eleven skal opleve, at der sker noget med kroppen i flydestilling, når man bevæger arme og ben. Vandmodstand og turbulens skal opleves, og bassinet skal opleves som et 3-dimensionelt område (bevægelser både til siderne, frem og tilbage og op og ned).

Forslag til bevægelser:

- løbe/gå gennem vandet og mærke modstanden på både lavt og dybt vand
- lave forskellige rotationer under flydning og glidning
- lave kolbøtter
- flydning (gerne med bælte, vinger og lig.). Man skal opleve, hvad der sker, når man bevæger arme og ben på forskellige måder
- bremse kroppens bevægelse

Det anbefales, at øvelserne efterhånden afprøves uden hjælpemidler.

BEGYNDERPRØVEN

Svømme 50 m brystsvømning og 25 m rygsvømning på dybt vand

Med dybt vand menes, at eleven skal svømme over et dybere område, hvor eleven ikke kan bunde.

Hoppe fra kant i den dybe ende

Eleven skal vise, at han/hun er i stand til at bevæge sig under vandoverfladen og herfra svømme 25 m.

Hente tre ting fra bunden i den lave ende

Eleven skal vise at han/hun behersker at bevæge sig rundt under vandoverfladen med åbne øjne.

"Bjæрге" svømmeredskaber

Eleven skal vise, at han/hun kan bevæge sig i vandet med noget i hænderne. Det kan være plader, bolde, korkbælter og lignende. Der stilles ikke krav til korrekte bjæргеbevægelser.

Skifte stilling/bevæge sig fra vand til luftmadras eller svømmematte

Eleven skal vise, at han/hun kan skifte stilling/bevæge sig i vandet. Øvelsen er tænkt som træning til selvredning.

Kende badereglerne

Til begynderprøven hører også at kende badereglerne.

1. Lær at svømme

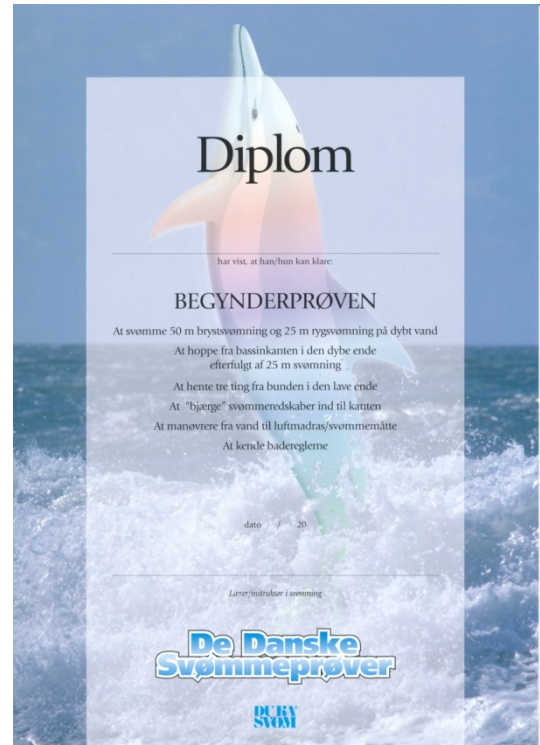
Evnen til at svømme kan redde liv. Derfor anbefaler man, at så mange som muligt lærer at svømme. Det er ikke en god idé at bade ved stranden, hvis du ikke kan svømme. Vælger du alligevel at bade, er det vigtigt at vælge et sted, hvor du kan bunde, og hvor vandforholdene er rolige.

2. Gå aldrig alene i vandet

Når I er flere sammen, kan I holde øje med hinanden. Det giver større sikkerhed for dig og dem, du bader eller svømmer med.

3. Læs vinden og vandet

Inden du går i vandet, er det en god idé at undersøge vandforholdene. Hvor hurtigt bliver det dybt? Blæser vinden dig væk fra land eller ind mod land? Er der store bølger? Kan du se et revlehul? Hvordan er strømmens retning? Her får du nogle tips at pejle efter, når du står der. Vindens retning kan du se ved at kigge på flag og røg fra skorstene. Du kan også lade en håndfuld tørt sand glide ud mellem fingrene og se hvad vej, det blæser. Der er flere brandmænd ved fralandsvind. Brug aldrig oppusteligt legetøj, luftmadrasser, gummibåde og badebolde ved fralandsvind. Brug aldrig oppusteligt legetøj, luftmadrasser, gummibåde og badebolde ved fralandsvind. Klitter kan give læ og betyde, at vinden ikke opleves særlig kraftig på stranden. Men



ude i vandet kan vindstyrken være højere, så uopmærksomme svømmere alt for hurtigt blæser til havs.

Strandens dybde afhænger af bundforholdene.

Hvis stranden skråner stejlt mod vandet, er der stor sandsynlighed for, at du er på en stejl strand. Det betyder, at vanddybden hurtigt stiger, og at du skal være forberedt på vanddybder, hvor du ikke kan bunde. Hvis der er store bølger, som bryder på strandbredden, er det også et tegn på stor vanddybde tæt på kysten.

Hvis stranden er bred og ikke skråner stejlt mod vandet, er det tegn på en fladstrand, som typisk har revler. Vanddybden på flade strande varierer meget. Det er ofte muligt at bunde på revlerne. Det er til gengæld ikke sikkert, at du kan bunde mellem revlerne, også kaldet truget.

Du kan bestemme strømmens retning ved at kigge efter vandets bevægelse i vandoverfladen. Hvis bølgerne skummer i vandoverfladen, så læg mærke til, hvor skummet bevæger sig hen. Ved kraftig pålandsvind kan du måske observere udstrømning i et revlehul (også kaldet hestehul), hvis vandoverfladen er urolig, grumset og/eller skummet. Kig efter hvor bølgerne bryder. Hvis der er et sted med mindre brænding, kan det være tegn på et revlehul, fordi bølgerne ikke bryder i samme omfang her som på revlen. Revlehuller er farlige, fordi du kan blive fanget i en stærk strøm.

Hvis du bliver fanget i et revlehul, skal du ikke kæmpe imod. Prøv at bevare roen og lad dig glide med strømmen. Du bliver ikke trukket ned, og når du er forbi hullet, kan du roligt svømme til siden og så tilbage til kysten.

4. Lær stranden at kende

Første gang du bader et nyt sted, er det vigtigt at være særligt opmærksom. Spørg de lokale eller en livredder om de lokale forhold, og om der er særlige forholdsregler, du bør kende, før du går i vandet. Måske sejler der en hurtigfærge forbi stranden, der giver bølger, som overrasker badende i vandkanten. Det kan også være, at stranden er kendt for at være meget stejl med en stærk sidegående strøm. Brug god tid på at lære stranden at kende, og husk at forholdene ændrer sig med vejret. Særligt vindens retning og styrke er afgørende for badesikkerheden. Brug øjnene og bad med omtanke.

5. Slip ikke børnene af syne

Overvågning af børn er en vigtig opgave, der skal tages meget alvorligt. Du holder bedst opsyn, hvis du ikke bliver distraheret. Vær tæt nok på børnene til, at de kan høre dig, og til at gribe hurtigt ind, hvis en ulykke er under udvikling. Selv halvstore børn, der svømmer godt i en svømmehal, kan hurtigt komme i problemer i mødet med strøm og bølger.

Ud over de 5 baderåd gælder nogle helt almindelige regler, som vi også kender fra trafikken. Lad være med at bade, hvis du har drukket alkohol, er træt, syg eller utilpas. Råb aldrig om hjælp for sjov, og leg ikke farlige lege i vandet. For eksempel ved at skubbe til andre, dukke dem under vand, konkurrere om hvem der kan holde vejret under vand i længst tid eller lignende.

Lad desuden altid promillerne blive hjemme. Alkohol og vand er en meget farlig cocktail. I hver fjerde badeulykke har alkohol været involveret.

SVØMMERPRØVEN

Svømme to svømmearter roligt og afslappet

Der skal svømmes såvel på maven som på ryggen. Stil eller teknisk udførelse skal ikke vurderes.

På diplommet skrives det antal meter, svømmeren har klaret.
Minimumskravet er 200 m.

Svømme med tøj på

Mange ulykker forværres ved, at den forulykkede bliver grebet af panik eller handler uhensigtsmæssigt på grund af den uvante situation. Minimumskrav er 25 m. Det anbefales at træne flere gange, samt at eleven trænes i at træde vande og flyde med tøj på. Normalt svømmetøj, shorts og T-shirt.

Dykke mindst 2 meter

Skal børn blive dus med vandet, bør man meget tidligt begynde at træne dykning. Dykning er en meget vigtig færdighed i forbindelse med selvredning og livredning. Det anbefales at lære eleverne tyngde- og vejrtrækningsteknik. Prøv både med spring oppefra og dykning fra vandtrædning. Dykning skal foregå i den dybe ende og under opsyn.

Bjærge

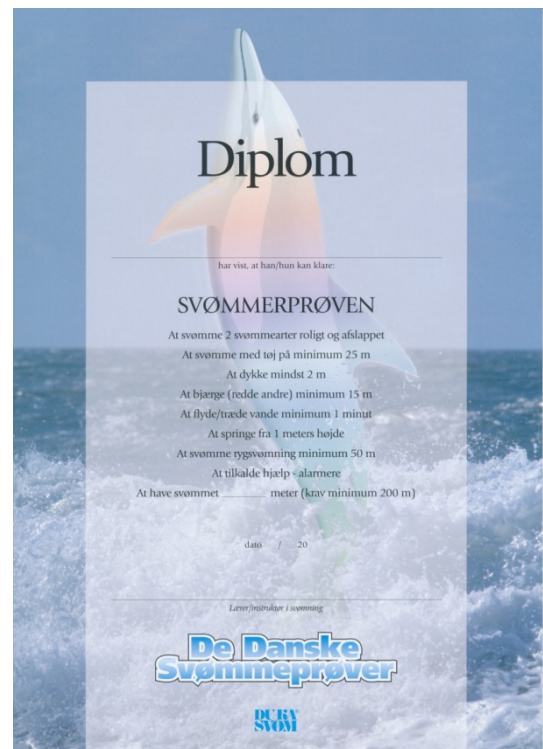
Bjærgning af en anden person er en færdighed, som kan redde liv. Det væsentligste ved bjærgning er, at den forulykkede bliver reddet. Der stilles ikke krav til perfekte bjærgebevægelser. Prøv mange forskellige måder at bjærge på. Minimumskrav er 15 m.

Flyde og træde vande

Der skal trænes i begge dele. De, der har svært ved at flyde, må bruge små håndbevægelser. Træningen i vandtrædning skal gerne ende med, at svømmeren lærer at kunne slappe af i vandet. Det skal være med rolige – ikke panikagtige – bevægelser. Minimumskrav er 1 minut.

Spring fra 1 meters højde

Minimumskravet er at springe på benene fra 1 meter vippen eller en startskammel. Det anbefales også at træne fra højere vipper.



Svømme rygsvømning

Minimumskrav er 50 m.

Tilkalde hjælp – alarmere

Eleven skal kende alarmeringsvejen – ring 112 – samt kunne stedfæste ulykkesstedet mv.

FRISVØMMERPRØVEN

Langdistancesvømning

Der svømmes minimum 20 minutter.

Der må veksles svømmeart undervejs.

Der kontrolleres nøje, at svømningen gennemføres kontinuerligt.

Svømmearter og hovedspring

Krav om 50 m crawl, 50 m rygcrawl, 50 m brystsvømning, 50 m høj eller lav rygsvømning.

Alle fire svømmearter gennemføres kontinuerligt og teknisk korrekt.

Hovedspring fra startskammel/bassin-kant efterfulgt af 25 m svømning.

Svømme med tøj på

Minimum 100 m.

Påklædning: T-shirt og lange bukser.

Dykning

Der startes i midten af bassinet – fra vandtrædning.

Opsamling af dukke efter minimum 4 m undervandssvømning.

Dukkens placering minimum 2 m under overfladen.

Svømme med træet svømmer

Svømme med træet svømmer (minimum 25 m), og 25 m svømning med "bevidstløs" efterfulgt af aflevering ved kant.

Indblæsning og aflåst sideleje

Udspring fra vippe

Frit spring fra minimum 1 m.



DISTANCEPRØVER

Prøverne er tiltænkt alle aldersgrupper – alle vil kunne se en udfordring i at svømme længere og længere og derved opnå den næste prøve i rækken.

Distanceprøverne er populære i de mange forskellige farver og motiver.

Prøverne bruges af skoler, svømmeklubber, sejlklubber, svømmehaller, badeland, feriecentre, hoteller osv.

Der stilles ingen krav om svømmeart, eller om svømningen er teknisk korrekt udført.

Distanceprøver findes i følgende mesterdistancer

Kant til kant	25 m	50 m	75 m
100 m	150 m	200 m	250 m
300 m	400 m	500 m	600 m
700 m	800 m	900 m	1.000 m
1.250 m	1.500 m	2.000 m	2.500 m
3.000 m	4.000 m	5.000 m	7.500 m
10.000 m			

