

# Svømmesikkerhed

Vejen Tri og Motion

Januar 2013

# Svømmesikkerhed

Nogen har tænkt nogle tanker, som vi kan blive klogere af.....

# De 5 baderåd

- \* Lær at svømme
- \* Gå aldrig alene i vandet
- \* Læs vinden
- \* Lær stranden at kende
- \* Slip ikke børnene af syne

....fra Trygfonden

# 7 SvømUd-råd

- \* Svøm aldrig alene
- \* Kend vandet, vindet, strømmen, lokale forhold, vejr, trafik.
- \* Vær synlig
- \* Orienter dig
- \* Svøm efter formåen
- \* Klæd dig på efter forholdene
- \* Vis hensyn

..... fra [www.svømud.dk](http://www.svømud.dk)

# Svømmemakker

- \* Det optimale:
  - \* En makker med samme ønsker og evner mht tempo, tid, sted, intensitet og svømmerute.

....men sådan er det sjældent, og hvad gør man så??

# Svømmemakker

- \* Det vigtigste: at holde øje med hinanden.
- \* Hvis man ikke har samme tempo: at man afpasser tempo (intervaller, vendinger, svømmefødder, torpedo)
- \* Træk vejret til siden, så man kan se hinanden.
- \* Det anbefales at man er makker med én og ikke flere i flok.

# Svømmemakker

- \* Når man er nybegynder i åbent vand:
  - \* Det er anderledes. Vær forberedt på at nogle ting er voldsommere og mere usikre.
  - \* Svøm med en rutineret åbent vand svømmer.

# Svømmesikkerhed

\* Torpedo:





# Vil du vide mere....

- \* Facebook-gruppe: Svømmemakker i det fri
- \* [www.swimout.dk](http://www.swimout.dk)