Dansk Svømmeunion

Rescue Kid

Konkurrencelivredning for børn & unge

Indhold

Indledning 3
Hvorfor konkurrencelivredning? 4
Individuelle discipliner 5
100 m Forhindringssvømning 5
100 m Super Kid 6
50 m Rescue dive 7
50 m Bjærgning 8
Line kast 9
Holdkapper 11
4x50 m. Forhindringsholdkap 11
4x25 m. Redningsmedley 12
Hvordan bruges det i svømmeskolen? 13
Dykning 13
Bjærgningsøvelser 14
Øvelser til skift 15
Kast 17
Stævner 17
Aqua Champ - Livredningsmærker 18
Livredning 1: 18
Livredning 2: 18
Livredning 3: 19
EJM – konkurrencedischpliner 2009 20
Bilag 1 - Forslag til træningsprogrammer 22
Bilag 2 - Materialer - billeder 32
Henvendelse 33

Indledning

Livredning er en sportsgren der endnu ikke har været sat stor fokus på i danske sammenhænge. I Australien er konkurrencelivredning en af landets nationale sportsgrene, og sporten vokser sig stadig større i Europa, hvor især Tyskland og England har taget sporten til sig både for børn og voksne.

Med dette materiale ønsker vi at sætte større fokus på konkurrencelivredning i Danmark og hvordan man kan integrere det i allerede eksisterende svømmestævner og daglig træning.

Som udgangspunkt vil Dansk Svømmeunion gerne lægge op til at indendørs livredningsdiscipliner kan blive en del af programmet til bl.a. mærkestævner, klubmesterskaber, stævner for undervisningsafdelingen m.v. Målgruppen i den første del af dette materiale er de 8-12 årige - tanken bag, er at tage udgangspunkt i de internationale discipliner og skabe nogle sjove, udfordrende og legebetonede discipliner individuelt såvel som holdbaserede. Dette materiale beskriver 4 individuelle discipliner, 2 holdkapper og en to-mandsopgave, der er udarbejdet ud fra ovenstående princip.

Den sidste del af materialet omhandler de specifikke konkurrencediscipliner. Det er håbet, at de internationale livredningsdiscipliner på sigt vil kunne indgå i programmet til de Danske Mesterskaber i svømning både for årgangs-, junior- og seniorsvømmere. Med henblik på junior træning er der i bilag 1 vedlagt træningsprogrammer for de mere øvede svømmere, som evt. er eller har været konkurrencesvømmere – målgruppen er fra 13-17 år.

For let at kunne integrere livredningsdisciplinerne i svømmestævner og til svømmetræning er disciplinerne gjort simple, lette at organisere og udstyrs lette. Samtidig lægger Dansk Svømmeunion dog op til, at man selv har mulighed for at justere disciplinernes sværhedsgrad, således at alle børn kan føle sig udfordret.

Det er dog vigtigt til stævner at organisere disciplinerne efter de samme regler og retningslinier, så man dermed lægger op til konkurrence på lige fod.

For at gøre det let at forstå udførelsen af disciplinerne er der udarbejdet små film af øvelserne, der findes på http://www.svoem.dk/t2w_1460.asp, herudover findes der billeder i materialet, der beskriver opsætning af baner og brug af redskaber.

Hvorfor konkurrencelivredning?

Under udarbejdelsen af dette materiale, deltog fire svømmere fra svømmeklubben Sigma NS, og de fik mulighed for at prøve alle livredningsdisciplinerne af. Nedenstående er et uddrag af de kommentarer, de kunne give efterfølgende:

”Det er sjovere end almindelig banesvømning, fordi man skal lave flere ting og det er anderledes”.
”Det er sjovt at dykke gennem forhindringerne”.
”Det er sjovt at man skal bruge alt muligt udstyr, som svømmefødder, ringe i vandet og bjærgedukker”.
”Det kunne være rigtig sjovt at lave til svømmestævner, fordi det ikke er ligesom alt det andet…”

At konkurrencelivredning også er sjovt for de ”voksne” viser sig gennem et uddrag af kommentarer fra rutinerede konkurrencelivreddere i Danmark:

"Det er fedt at dyrke konkurrencelivredning fordi det giver mening (at øve sig i at redde andre)."
"Det er sjovt, fordi der er mulighed for at prøve mange forskellige ting. Man kan være ude om sommeren når vejret er godt, og inde når det er koldt." (Mette Thing, konkurrencelivredder)

”Konkurrencelivredning giver en større variation i min svømmetræning og strandture er blevet meget sjovere med de fysiske udfordringer konkurrencelivredningen giver.” (Christen Thing, konkurrencelivredder og nr.4 i surf ski ved VM i Australien 2006)

”Konkurrencelivredning er et godt alternativ til alm. konkurrence svømning, (hvis man er træt af bare og tæske baner...) Man får rørt sig på en hel anden måde... og så er det er en sport der dyrkes hele året og det giver mig et kick, fordi man ikke kun kan være god til en øvelse, man bliver nødt til at træne alsidigt…” (Maria Bisgaard, konkurrencelivredder)

Individuelle discipliner

100 m Forhindringssvømning

Beskrivelse:

Forhindringen placeres 12,5 m fra bassinkant. Man skal dykke igennem/under forhindringen 4 gange – dvs. én gang pr. bane.

Regler:

Efter startspring og vending skal overfladen brydes inden der dykkes gennem/under forhindringen.

Justeringer/redskaber:

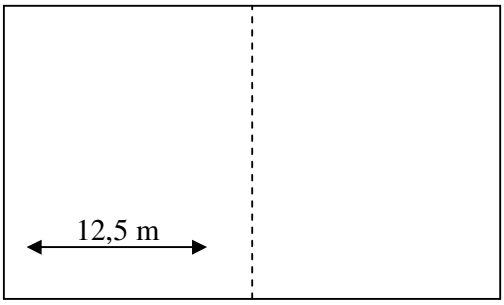
Svømmere kan benytte svømmefødder.

Forslag til forhindringer:

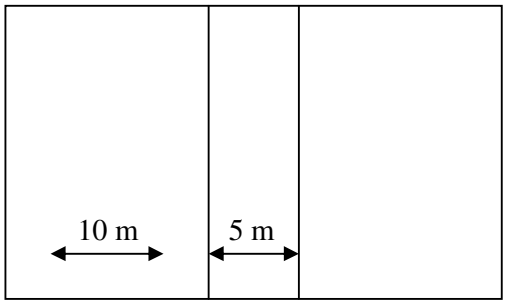
Hulahop ringe med lod, så ringens placering i vandet kan justeres i forhold til dybden.

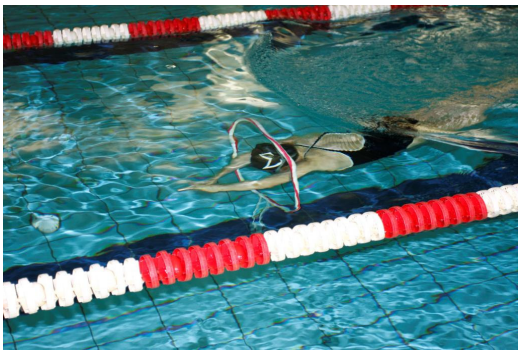
Banetorv der ligges på tværs af bassin, som svømmerne skal dykke ned under, og kan varieres ved at ligge to banetorve på tværs hvor afstanden mellem dem kan varieres. Svømmeren må ikke bryde overfladen mellem banetorvene.

Placering af ringene på den stiplede linie



Forslag til placering af banetorve





100 m Super Kid

Beskrivelse:

50 m. fri – efter de 50 m. påtages svømmefødder.

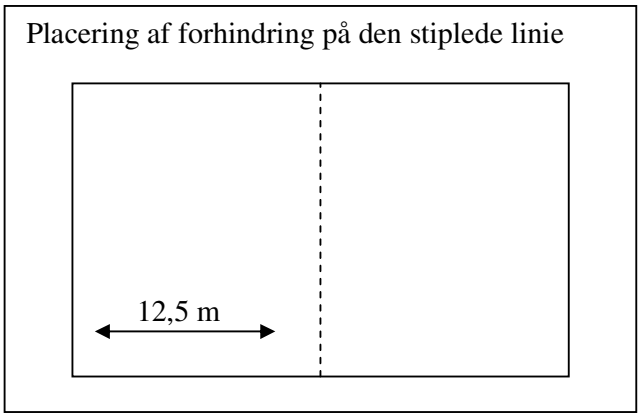
50 m. forhindringssvømning med svømmefødder. Forhindringen placeres 12,5 m fra bassinkant og skal dykkes igennem/under 2 gange – dvs. én gang pr. bane.

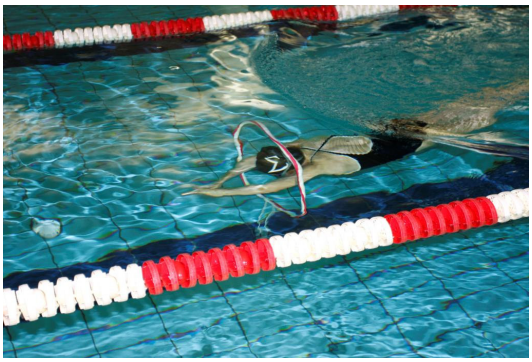
Regler:

Kanten skal røres inden svømmefødder påtages. Vandoverfladen skal brydes inden der dykkes gennem forhindring og igen efter forhindringen inden vending.

Justeringer/redskaber:

Hvis klubben har 6 bjærgningsdukker kan disse indgå i den sidste 50 m i stedet for forhindringssvømning. Der svømmes 25 m fri med svømmefødder og derefter 25 m bjærgning af dukken. Forslag til forhindring: hulahop ringe med lod, så ringens placering i vandet kan justeres i forhold til dybden.





50 m Rescue dive

Beskrivelse:

12,5 m dyk

37,5 fri

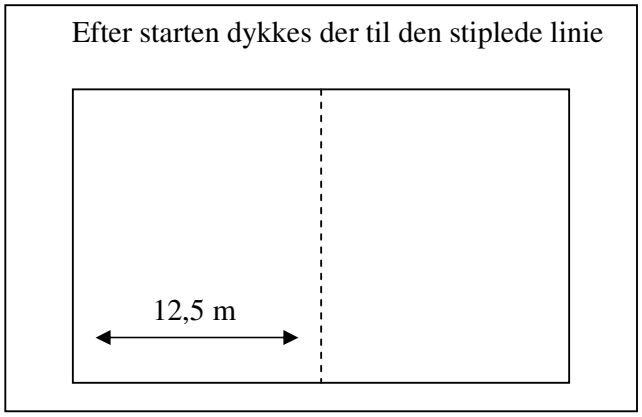
Regler:

Vandoverfladen må først brydes efter 12,5 m. Kanten skal røres i vendingen.

Justeringer/redskaber:

Antal meter der skal dykkes kan varieres efter alder og evner, men max 2 5 m dyk.

Brug af svømmefødder.



50 m Bjærgning

Beskrivelse:

25 m fri

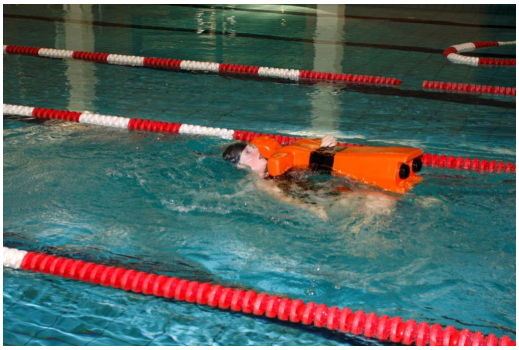
25 m bjærgning

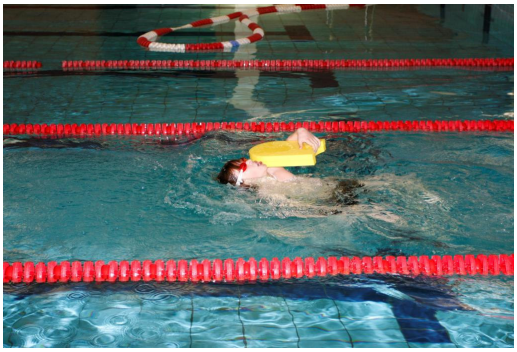
Regler:

Der bjærges på ryggen og bjærgeremediet holdes halvt frit af vandet. Kanten skal røres inden der tages fat i bjærgeremediet. Idet svømmer berører kanten giver hjælper slip i dukken. Ved brug af den orange bjærgedukkes, skal dennes mund og næse holdes fri af vandet.

Justeringer/redskaber:

Bjærgningen kan foregå med bjærgningsdukke, en plade (stor eller lille), aquaorm eller andre remedier, der er til rådighed.





Line kast

Beskrivelse:

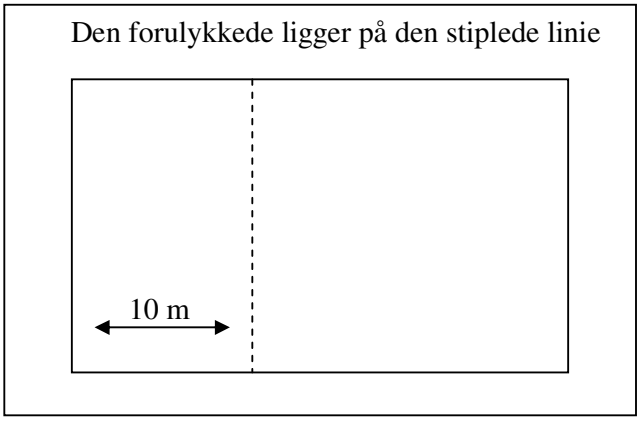
Man er sammen to og to. Den ene er en forulykket, som befinder sig 10 m. fra bassinkanten. Den anden er redderen, som står ved siden af startskamlen og som kaster en line ud til forulykkede. Derefter trækker redderen offeret ind til kanten.

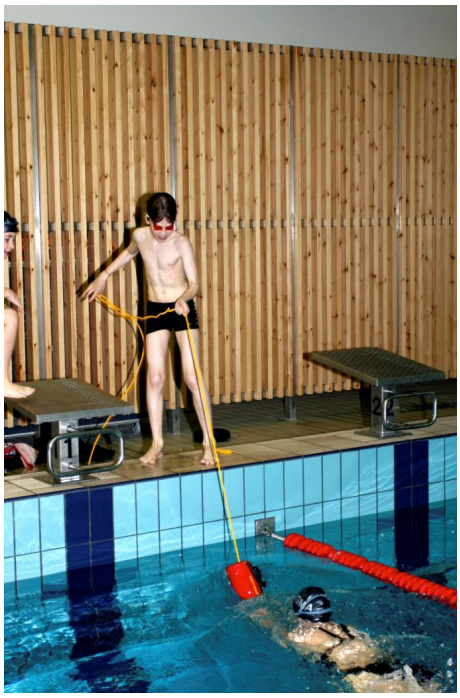
Regler:

Linen skal ramme så tæt på forulykkede, så denne kan tage fat i linen uden at skulle svømme efter den.
Man har 1 min. til at forsøge at kaste linen ud og trække den forulykkede ind til kanten. Nås dette ikke inden for tidsrammen, bliver man diskvalificeret.

Justeringer/redskaber:

Der kan både bruges almindelig reb og en kasteline. Afstanden mellem forulykkede og redderen kan varieres efter niveau.





Holdkapper

4x50 m. Forhindringsholdkap

Beskrivelse:

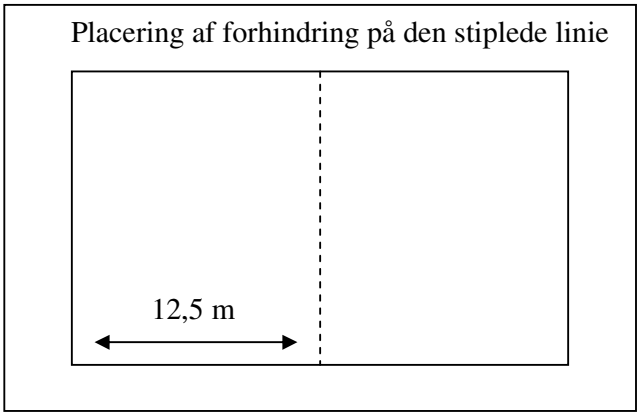
4 deltagere svømmer 50 m. hver med to forhindringer.
Forhindringen placeres 12,5 m fra bassinkant. Man skal dykke igennem/under forhindringen 4 gange – dvs. én gang pr. bane.

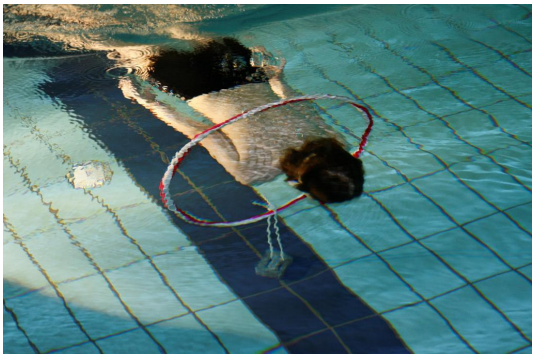
Regler:

Efter startspring og vending skal overfladen brydes inden der dykkes gennem/under forhindringen.

Justeringer/redskaber:

Svømmere kan benytte svømmefødder.
Forslag til forhindringer:
Hulahop ringe med lod, så ringens placering i vandet kan justeres forhold til dybden.
Banetorv der ligges på tværs af bassin, som svømmerne skal dykke ned under, og kan varieres ved at ligge to banetorve på tværs hvor afstanden mellem dem kan varieres. Svømmeren må ikke bryde overfladen mellem banetorvene.





4x25 m. Redningsmedley

Beskrivelse:

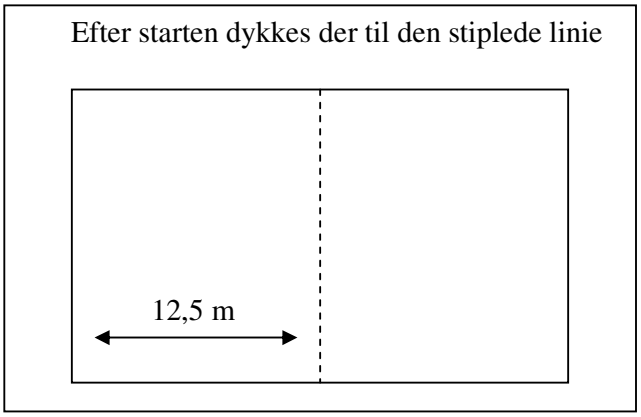
4 deltagere svømmer 25 m. hvor der dykkes de første 12,5 m. og svømmes fri de sidste12,5 m.

Regler:

Vandoverfladen må først brydes efter 12,5 m. Kanten skal røres ved afslutning.

Justeringer/redskaber:

Brug af svømmefødder.



Hvordan bruges det i svømmeskolen?

Til træning af de enkelte discipliner gives her forslag til enkelte deløvelser, som kan bruges i undervisningen.

Dykning

Beskrivelse:	Dykke efter genstande på bunden. Hvor mange genstande kan du samle op på et dyk
Deltagere:	Alle niveauer. Dybden kan varieres efter svømmernes evner.
Materialer:	F.eks. små dykke-ringe, sandsække, andre synke-redskaber

Beskrivelse:	Finde bestemte genstande på bunden. Underviser fortæller hvilken genstand, der skal findes. F.eks. ”en gul ring” eller ”en ting med noget blåt på”.
Deltagere:	Alle niveauer. Dybden kan varieres efter svømmernes evner.
Materialer:	F.eks. små dykkerringe, sandsække, andre synke redskaber

Beskrivelse:	”Memory”. Svømmerne svømmer rundt i bassinet og observerer de ting der ligger på bunden. Derefter fjerner underviseren en eller flere ting fra bassinet. Børnene skal gætte, hvilke(n) genstand(e) der mangler. <u>Variation:</u> laminerede ark på bunden med parrede motiver. Ét dyk til at finde et par.
Deltagere:	Alle niveauer. Dybden kan varieres efter svømmernes evner.
Materialer:	F.eks. små dykkerringe, sandsække, andre synke redskaber

Beskrivelse:	Forhindringsbane: bane af buer/ringe på bunden, store og små plader, bolde mm. Variation: transport af forskellige ting (bolde, dykkeringe mv.), som skal hele vejen med rundt, svøm med fødderne først, svøm sammen to og to/tre og tre…

	Kan udvides til en stafet.
Deltagere:	Alle niveauer afhængig af banens sværhedsgrad.
Materialer:	Plader, ringe, bolde, buer, aquaorme mv.

Beskrivelse:	Dykke gennem ringe på bunden. Dybden øges hen ad vejen.
Deltagere:	Alle niveauer. Dybden kan varieres efter svømmernes evner.
Materialer:	Ringe, buer og andet der kan svømmes igennem.

Beskrivelse:	Dykke under to banetorve lagt ud på tværs af bassinet. Afstanden øges gens ad vejen.
Deltagere:	Alle niveauer. Afstanden mellem banetorvene kan varieres efter svømmernes evner.
Materialer:	Banetorve, andre slags torve mv.

Beskrivelse:	Rundkreds på det dybe. 1-2 mand bryder ud af kredsen for derefter at dykke under kredsen og ind i midten.
Deltagere:	Svømmere, der kan træde vande og være på det dybe i længer tid ad gangen.
Materialer:	Evt. plader til at støtte på, når man er i rundkredsen.

Bjærgningsøvelser

Beskrivelse:	Deltagerne transporterer hinanden ved hjælp af en plade. F.eks. ved at få den ”forulykkede op” op på pladen eller ved at denne blot holder på tværs af pladen. Brug f.eks. svømmefødder. Prøv også to reddere.
Deltagere:	Alle niveauer.
Materialer:	Små og store plader, surf boards, svømmefødder

Beskrivelse:	Deltagerne bjærger hinanden. Kan varieres ved at gå på bunden og trække hinanden.
Deltagere:	Alle
Materialer:	

Beskrivelse:	Bjærgning af orange bjærgedukke ved at holde under dukkens arm og over dens forside. Dukken kan være tom, delvist eller helt fyldt med vand
Deltagere:	Alle niveauer. De mindste kan bruge svømmefødder.
Materialer:	Orange bjærgedukker

Beskrivelse:	Bjærgning af den orange bjærgedukke ved at holde den under nakken.
Deltagere:	Alle niveauer. De mindste kan bruge svømmefødder.
Materialer:	Orange bjærgedukker

Beskrivelse:	Den orange bjærgningsdukke holdes ind til kanten på den lave del af bassinet. Deltagerne starter fra midten af bassinet, hvorefter de svømmer hen til kanten, henter dukken og bjærger den tilbage til midten af bassinet igen.
Deltagere:	Alle niveauer. De mindste kan bruge svømmefødder.
Materialer:	Orange bjærgedukker. Evt. plader (store som små), aquaorme eller andet der kan bruges som bjærgemedier.

Øvelser til skift

Beskrivelse:	Fri svømning fra midten af bassinet til kanten af bassinet, hvorpå svømmeren har placeret sine svømmefødder. Idet der er slået ind på kanten, påtages svømmefødder og svømmeren svømmer ud til midten af bassinet.
Deltagere:	Alle niveauer
Materialer:	Svømmefødder

Beskrivelse:	Samme øvelse som ovenfor, men nu ”konkurrerer man mod en eller flere medsvømmere om at gennemføre hurtigst
Deltagere:	alle
Materialer:	Svømmefødder

Beskrivelse:	Fri svømning fra midten af bassinet til kanten af bassinet, hvor der er placeret en dukke/andet bjærgeremedie i vandoverfladen (dukken holdes af en anden svømmer eller underviseren). Svømmeren henter dukken/ bjærgeremediet og bjærge denne/dette tilbage til midten af bassinet.
Deltagere:	Alle niveauer
Materialer:	Dukke/andet bjærgeremedie.

Beskrivelse:	Fri svømning fra midten af bassinet til kanten af bassinet, hvor der er placeret en dukke/andet bjærgeremedie på bunden. Svømmeren henter dukken/ bjærgeremediet og bjærge denne/dette tilbage til midten af bassinet.
Deltagere:	Alle niveauer
Materialer:	Dukke/andet bjærgeremedie som kan synke.

Kast

Beskrivelse:	Deltagerne rækker en aquaorm ud til en ”forulykket” person i vandet. Derefter trækkes den ”forulykkede” ind til kanten.
Deltagere:	Alle – men mest for de yngre
Materialer:	Aquaorme

Beskrivelse:	En ”forulykket” person der ligger 12-15m. holder i et reb og trækkes ind til kanten af en deltager, der står på kanten.
Deltagere:	Alle – afstanden til den forulykkede kan varieres efter deltagernes niveau.
Materialer:	Kasteline, reb mv.

Beskrivelse:	Deltagerne kaster en kasteline/reb ud til en ”forulykket” person i vandet – ca. 7-10 m fra kanten. Derefter trækkes den ”forlykkede” ind til kanten.
Deltagere:	Alle– afstanden til den forulykkede kan varieres efter deltagernes niveau.
Materialer:	Kasteline, reb mv.

Stævner

Ved afholdelse af stævner er det vigtigt, at de skrevne regler for hver disciplin overholdes. Dommergerningen spiller derfor en vigtig rolle for gennemførelsen af stævner. Deltagerne skal underrettes om reglerne på en pædagogisk måde, så de ikke kan tage fejl. Af samme årsag har vi gjort reglerne korte og præcise. Starter og skift individuelt og i holdkapper dømmes efter almindelige svømmeregler.

Man kan med fordel gennemføre disciplinerne under træning, så reglerne indøves før man stiller op i konkurrence.

Der er ingen krav til at dommerne skal være uddannet til livredningsdommere. Tidtagere og dommere uddannet under Dansk Svømmeunion kan dømme.

Aqua Champ - Livredningsmærker

Udover at deltage i stævner bliver det fremover også muligt livredningsmærker på linje med svømme, synkro- og udspringsmærker under Dansk Svømmeunion.

Der findes 3 livredningsmærker hvoraf det første mærke er det letteste at opnå og mærke tre er det sværeste. Livredningsmærkerne er en kombination af almen livredning og konkurrencelivredning.

Kravene til livredning 1 til 3 mærkerne beskrevet herunder – på Dansk Svømmeunions hjemmeside findes, der en vejledning til indlæringen af øvelserne (http://www.svoem.dk/t2w_1353.asp).

Livredning 1:

- Kunne samle en ringe op fra bunden i den lave ende
- Kunne bjærge en dukke 1 bane med svømmefødder
- Kunne svømme en bane igennem forhindringer
- Kunne springe fra skammel og/eller 1 meter vippe
- Kunne redde en person med hjælp af en stor plade
- Have kendskab til de 5 baderegler:
  Uddybning af de baderåd:
  (http://www.respektforvand.dk/Badesikkerhed/Baderaad.aspx)

Livredning 2:

- Kunne dykke til bunden af det dybe bassin efter en ring:
- Kunne bjærge en dukke/person 25 meter:
- Kunne foretage 25 meter padling på stor plade:
- Kunne kaste med redningskrans eller kasteline og trække person i land:
- Kunne svømme 25 meter med tøj på:
- Have kendskab til alarmering:

Livredning 3:

- Kunne svømme 50 meter forhindringssvømning
- Kunne samle dukke op på bunden af det dybe og bjærge til nærmeste kant
- Kunne svømme 50 meter med person i torpedo/redningskrans
- Kunne svømme 100 meter med tøj på
- Kunne svømme 25 meter fri svømning, samle dukken op på bunden og bjærge 25 meter
- Have kendskab til hjerte-lunge redning

  Der henvises til:

  (http://www.respektforvand.dk/Livredning/Red%20liv/Genoplivning.aspx)

EJM – konkurrencedischpliner 2009

I det følgende gives en beskrivelse af de forskellige discipliner til EJM, hvorefter der bliver givet 10 forskellige træningsprogrammer målrettet mod at træne disciplinerne.

Indendørsdischpliner

50 m bjærgning af dukke (25 m fra + 25 m bjærgning):

En bjærgedukke ligger på bunden med hoved i bjærgeretning ved 25 m mærket. Dukken hentes og bjærges 25 m med næse og hoved fri af vandet.

4* 25 m bjærgning af dukke:

En bjærgedukke bjærges 25 m af 4 deltagere på skift. Næse og hoved på dukken skal holdes fri af vandet.

100 m bjærgning med redningstorpedo:

Der svømmes 50 m. med redningstorpedo og finner. Ved 50 m anlægges bjærgedukken i redningstorpedo og bjærges 50 m.

100m redningsmedley:

Der svømmes 50 m fri, hvorefter der dykkes 20 m til bjærgedukke på bunden. Bjærgedukken hentes op og bjærges 30 m.

4*50 m bjærgningsmedley:

Første person svømmer 50 m fri, 2. Person dykker/svømmer 50 m med finner, 3. Person svømmer 50 m med redningstorpedo og 4. Mand svømmer 50 m med finner og redningstorpedo med 3. Personen på ”slæb”.

100 m redning med finner:

Der svømmes 50 m fri, hvorefter bjærgedukke hentes på bunden og bjærges 50 m.

Linekast (2 personer; en redder og et medie):

En person (mediet) ligger 15 m fra land og holder linen. Ved startsignal haler personen (redderen) på land linen ind, hvorefter denne kastes ud til mediet igen. Idet mediet får fat

i linen hales denne i land, mens mediet laver benspark og holder sig strømlinet. Idet mediet slår hånden i væggen stoppes tiden. Man har 30 sek. til at gennemføre øvelsen.

Udendørsdiscipliner

Beach flag

Board race

Løb-svøm-løb (200m+300m+200m)

Rescue tube

Board rescue

For nærmere beskrivelse af udendørsdisciplinerne – se livredningshåndbogen

Bilag 1 - Forslag til træningsprogrammer

De følgende træningsprogrammer er tilrettelagt til de mere erfarne og øvede svømmere, som evt. tidligere har konkurreret i konkurrencesvømning. Programmerne kan dog tilpasses ved at skære ned i distancerne, så de også kan gennemføres af mindre erfarne svømmere.

Deløvelserne i programmerne er mindet mod de internationale discipliner.

Træningsprogram 1:

Fokus på træning til100 m redning med finner.

Serie	Distance	Fokus	Materialer
400 m fri opv.	400/3000		
10*50: 1-3: Ben 4 – 6: under/over (12½+12½+12½+12½) 7 – 9: Prog. 1 – 3 (fra 50 % - 80 %) 10: Stille og rolig cr.	900/3000	Dykning og fart	Plader
3*100 finner under/over/under/over (25+25+25+25)	1200/3000	Dykning og finnesvømning	Finner
2 x (2 x 125 cr. + 2 x 100 (finner)	2100/3000	Svømning med og uden finner	Finner
8 x 50 (25 fly – tempo + 25 løs)	2500/3000	Fart og padletræning	
3 – 4 x 50 progressiv fart pr. 50 m med finner	2700/3000	Startspring med finner	Finner
300 afsvøm	3000/3000		

Træningsprogram 2:

Fokus på redningsmedley og redning med redningstorpedo

Serie	Distance	Fokus	Materialer
Opv: 100 fri 200 omvendt IM 300 ss/ben/ss 200 omvendt IM 100 fri	900/3100		
Teknik: 4 x 50 (25 u/v + 25 teknik)	1100/3100	Dykning og teknik	
HS: 6 x (150 + 4 x 25) 150 = hård 25 = rolig 2: uden finner 2: finner 2: redningsmedley – %bryst/simuleret bjærgning	2600/3100	Redningsmedley	Finner
4 x 75 (50 (finner + torpedo) + 25 (finner + torp + duk)) som holdkap	2900/3100	Svømning med finner og torpedo og skift til dukke	Finner, torpedo, dukke
200 afsvøm + teknik	3100/3100		

Træningsprogram 3:

Fokus på svømning med finner til 100 m redning med finner og skift i 100 m redning med finner og torpedo.

Serie	Distance	Fokus	Materialer
Opv: 300 fri	300/3000		
Teknik: 6 x 50 (3= 25 cr. (1 vejrtrækning) + 25 fri. og 3 = ben)	600/3000	Hypoxy og teknik	
HS: 2 x 200 m (100 jævn + 50 stig + 50 jævn) 2 x 150 finner (prog. for hver 50 meter – lang udsvømning) 2 x 100 redningsmedley 2 x 50 (25 u/v + 25 fri)	1600/3000	Kondition og svømning med finner	Finner
3 x (100 cr + 100 finner) prog. 1 – 3 (fokus: hurtig påtagning af finner)	2200/3000	Svømning med og uden finner	Finner
12 x 50 6 = Torpedo/finner/dukke 6 = finner (dykke sammen 2 og 2 og skubbe dukke eller dykkering langs bunden – skiftevis vejrtrækning i vandoverfladen, en skal være på bunden hele tiden)	2800/3000	Skift med finner, dukke og torpedo Dykning med finner	Finner, dukke, torpedo
200 afsvømning	3000/3000		

Træningsprogram 4:

Fokus på 100 m redning med finner, 100 m redning med finner og dukke, 50 m bjærgning.

Serie	Distance	Fokus	Materialer
Opv: 200 fri	200/3000		
Teknik og ben: 6 x 75 (25 fri + 25 ben + 25 fri) 1. og 3. 25 = ikke samme stilart	650/3000	Teknik og ben	
HS: 2x (200 m hårdt tempo 4 x 50 25 = over/under + 25 rolig 3 x 100 finner (50 finner + 50 finner og dukke – dukken hentes på bunden) fart 1-3)	2050/3000	Svømning med finner og dukke.	Finner
100 løs	2150/3000		
Teknik og fart: 6 x 75 (50 finner/torpedo + 25 finner/torpedo/dukke) fart 1-3	2600/3000	Skift med finner, dukke og torpedo.	Finner, dukke, torpedo
8 x 25 fri (dog min. 4 med dukke u. finner) Hårdt tempo	2800/3000	Bjærgning uden finner	Dukke
200 løs	3000/3000		
Linekast			Line

Træningsprogram 5:

Fokus på 100 m redningsmedley og 50 m bjærgning, samt linekast.

Serie	Distance	Fokus	Materialer
Opv: 200 cr. 150 ryg 100 bryst 50 fly	500/2800		
Serie 1: 8 x 75 4 = IM 4 = 25 u/v + 25 fri + 25 fri teknik	1100/2800	UV-svømning	
HS: Serie 2: 3 x (2 x 100 + 2 x 50) 150 = jævn; 50 = hård 1 = finner: 25 under/25 over/osv. 2 = redningsmedley med 12 m dyk (100m) bjærgning (50m) 3= redningsmedley med 17 m dyk (100m) bjærgning (50m)	2000/2800	Redningsmedley og bjærgning	Dukker
100 løs	2100/2800		
Slut serie: 4 x 50 (25 maks + 25 løs) 1 = fly 2 = u/v 3 = sim. bjærg 4 = fri	2500/2800	UV svømning	
Holdkapper: 4x25 bjærgning 4x50 redningsmedley	2600/2800	Bjærgning uden finner	Dukke
200 løs	2800/2800		
Linekast			Line

Træningsprogram 6:

Fokus på redning med finner og linekast.

Serie	Distance	Fokus	Materialer
Opv.: 200 (100 cr vejrtrækning 3/5 + 100 ryg) 2 x 25 (fly u/v 10 meter hård + resten løs) 200 (100 cr vejr 5/7 + 100 ryg) 2 x 25 (fly u/v 15 meter hård + resten løs)	500/3100		
Serie: 3 x 300 1: cr. 2: IM (25-50-25-50)(x2) 3: 75 cr + 25 (4 tag u/v, resten fri) 1. og 3. 100 meter i hver runde er hårdt tempo; 2. 100 meter i hver runde er let-jævn	1400/3100	Kondtion og UV-svømning	
HS: Serie 2: 3 x (2 x 100 + 2 x 50) 150 = jævn; 50 = hård 1 = finner: 25 under/25 over/osv. 2 = redningsmedley med 12 m dyk (100m) bjærgning (50m) 3= redningsmedley med 17 m dyk (100m) bjærgning (50m)	2000/3100	Redningsmedley og bjærgning	dukker
100 løs	2100/3100		
Serie: 6 x 100 finner 1, 3, 5: 50 fri + 50 dukke 2, 4, 6: ben	2700/3100	Redning med finner	Finner og dukke
Serie: 200 dyk med finner.. Parvis: der skal hele tiden være en der dykker	2900/3100	Uv svømning med finner	dukke
200 løs	3100/3100		
Linekast			

Træningsprogram 7:

Fokus på redning med finner og torpedo og bjærgning uden finner.

Serie	Distance	Fokus	Materialer
Opv.: 3 x (100 + 2 x 50) 1. runde: 100 fri, 50 cr. 2. runde: 100 medley, 50 ben 3. runde: 100 fri, 50 (25 u/v + 25 ryg)	600/2800		
Serie 1: 4 x (100 under/over/under/over + 50 simuleret bjærgning) finner 100 = hård 50 = rolig	1200/2800	Forhindring UV-svømning med finner	Finner
Serie 2: 3 x (100 + 50) 100: forhindring – jævnt tempo 50: dyk så langt som mulig – resten fly	1650/2800	Forhindring og dykning	Net
100 løs	1750/2800		
Serie 3: 4 x 25 (12½ cr. + 12½ bjærgning) Fokus på bjærgningen	1850/2800	Bjærgning uden finner	Dukke
Serie 4: 2x (2 x 100 (50 cr. + 50 finner) 2 x 100 (50 finner/torpedo + 50 finner/torpedo/dukke i torpedo) 50 – 100 løs mellem hver runde	2800/2800	Redning med finner og torpedo	Dukke
Teknik: • Tage finner og torpedo på • Klikke dukken i torpedo • Crawl bjærgning af dukke uden den drukner (m/u finner)		Redning med finner og torpedo Bjærgning uden finner	Dukke, finner, torpedo

Træningsprogram 8:

Fokus på redningsmedley og bjærgning uden finner.

Serie	Distance	Fokus	Materialer
Opv.: 400	400/2975		
Hovedserie: 2x (4 x 100 + 2 x 200) Runde 1: 100 = Finner u/o/u/o (jævnt) 200 = Forhindring (hård → mega hård) Runde 2: 100 = red.medley (50cr + "10-17½ dyk" + 32½ simuleret bjærgning) jævnt 200 = finner (37½ u/v+112½ cr. + 50 ben) hård → mega hård. **100 løs ml. runderne**	2200/2975	Forhindring UV-svømning med finner Redninsgmedley	Finner Forhindringsnet Dukker
Serie: 4 x 100 fri 1. 50 rolig + 50 hårdt tempo 2. rolig 3. 50 prog. + 50 rolig 4. 25 maks + 75 rolig Parvis: 100 meter: skiftes til at bjærge dukken 10-15 meter **Fokus**: dukkens hoved over vand	2600/2975	Bjærgning uden finner	Dukke
Stafetter: 4x50 forhindring 4x25 bjærgning	2675/2975		
Udsvøm: 300 rolig	2975/2975		

Træningsprogram 9:

Fokus på bjærgning uden finner og svømning med finner.

Serie	Distance	Fokus	Materialer
Opv: 4 x 150 1: Fri 2: 25 u/v + 25 bryst + 20 u/v + 25 ryg + 15 u/v + 25 fly 3: ben u. plade – lang udsvøm 4: Fri = 50 prog – 50 rolig – 50 prog.	600/3100		
Serie: 4 x 100 finner (25 jævnt + 50 rolig + 25 jævnt) Jævnt = u/v så langt som muligt (dvs. få vejrtrækninger)	1000/3100	UV-svømning med finner	Finner
HS: 4 x (300 jævnt + 2 x 25 hård) 1) 300 = Cr. (4 u/v tag efter hver vending) 25 = ½ bjærg af dukke og ½ fri 2) 300 = Medley 25 = ½ bjærg af dukke (gammeldags bj.) og ½ fri 3) 300 = Cr. (5 u/v tag efter hver vending) 25 = ½ bjærg af dukke og ½ fri 4) 300 = forhindring 25 = ½ bjærg af dukke (gammeldags bj.) og ½ fri	2400/3100	Bjærgning uden finner redningsmedley	Dukke
Serie: 4 x 100 finner (25 hård + 50 jævnt + 25 hård) Hård = u/v så langt som muligt (dvs. få vejrtrækninger)	2800/3100	Svømning med finner og uv-svømning	Finner
Udsvøm: 300 rolig	3100/3100		
Linekast			Line

Træningsprogram 10:

Fokus på redningsmedley og redning med finner.

Serie	Distance	Fokus	Materialer
Opv. 200 opv. 2 x (125 + 3 x 50) 125 = 100 IM + 25 fly 50 = 15 fly ben u/v (hårdt tempo) + 35 fri rolig	750/3050		
Serie med finner: 50 + 75 + 100 + 200 + 100 + 75 + 50 P.15 0 = under/over 75 = over/under/over 100 = under/over/under/over 200 = ben	1400/3050	UV-svømning med finner	Finner
Serie: 2 x (2 x 100 redningsmedley + 2 x 50 fri) 100 = hård (50 fri + 17½ dyk + 37½ sim. Bj.) 50 = fri løs st. 1 min.	2000/3050	Redningsmedley	Dukke
Serie (**Hård**): 100 forhindring + 100 finner + 25 cr. + 5 kropshævn + 25 fly 50 forh. + 100 finner + 25 cr. + 5 kropshævn + 25 fly 100 finner + 25 cr. + 5 kropshævn + 25 fly + 50 finner + 25 cr. + 5 kropshævn + 25 fly 25 cr. + 5 kropshævn + 25 fly	2750/3050	Hård træning med og uden finner og forhindring.	Finner Forhindringsnet
Udsvøm: 300 rolig	3050/3050		
Teknik: Skift i 100 m redning med finner – hente dukke på bunden og sætte af fra kanten.		Redning med finner	Finner og dukke

Bilag 2 - Materialer - billeder

Livredningsfinner

Line til linekast

Redningstorpedo

Redningstorpedo omkring bjærgedukke

For yderligere viden og billeder af konkurrencelivredning henvises til livredningshåndbogen (Dansk Svømmeunion, 2008).

Henvendelse

Eventuelle spørgsmål til materialet kan rettes til:

Dansk Svømmeunion
Mail: livredning@svoem.dk
Telefon: 44394450

Spring ud i det…