

I gang med åbent vand-svømning

Sådan kan vi hjælpe din klub

BEVÆG
DIG FOR
LIVET



Formålet med aftenens webinar

1. Give inspiration til opstart og/eller udvikling af svømning i åbent vand
2. Vise hvor I kan få hjælp til at starte op eller udvikle jeres nuværende åbent vand-svømmeaktiviteter

Kort præsentation

Angiv i chatten

- 1: ingen erfaring med åbent vand
- 2: lidt erfaring med åbent vand (1-2 år)
- 3: nogen erfaring med åbent vand (3-5 år)
- 4: megen erfaring med åbent vand (5 år+)

Samt hvilken klub/fællesskab du repræsenterer og din rolle.

Morten Bach Hyldelund

- Konsulent Bevæg dig for livet – Svømning
- Tidl. Svømmekonsulent DGI Storkøbenhavn
- Tidl. Træner svømning i åbent vand, TRI-X14
- Underviser på Åbent vand-træneruddannelsen BDFL
- Åbent vand-svømmer siden 2014

Take aways

- Udvalgte resultater fra vores 2 undersøgelser i efteråret
- Tre vigtige spørgsmål ifm. svømning i åbent vand
- Accepteret Risikoniveau
- 2 muligheder for hjælp:
 - Bevæg dig for livet-sitet
 - Samarbejdsaftale med Bevæg dig for livet
- BDFL åbent vand-træneruddannelsen



Åbent vand-svømmeren

- 926 besvarelser, 75% fuldførte.
- Er villig til at bruge op til 40 minutter på transport
- Er primært blevet introduceret gennem en ven (38,3%), svømmeklub (17,7%) og SoMe (11,3%).
- Flertallet svømmer sammen med et svømmefællesskab (30,7%), dernæst sammen med en makker (28,2%) og i en klub (15,8%) mens hele 21,8% svømmer alene.
 - 27,3% af nybegynderne svømmer alene!
- De fleste svømmer i havet (64,4%), dernæst i sø (19,2%) og i fjord (12,8%).
- Motivation for at svømme i åbent vand:
 - At jeg får trænet min krop (motion og sundhed): 82,5%
 - At jeg kan få en naturoplevelse: 68,8%
 - At jeg kan koble fra mentalt: 60,3%
 - At det er en fleksibel aktivitetsform: 47,6%

Åbent vand i svømmeklubben

- Udsendt til 316 klubber, 93 besvarelser (29,5%), 39 klubber der udbyder åbent vand-svømning (43%).
- Flertallet udbyder 1-2 træninger/uge (66,7%)
- 59% af klubberne tilbyder åbne træninger og kommunikerer det primært gennem Facebook (78,4%) og hjemmeside (64,9%)
- BDFL kan understøtte foreningerne med:
 - Uddannelse (65%)
 - Adgang til træningsprogrammer og træningstips (46%)
 - Workshops/seminarer om åbent vand (46%)
- Barrierer for åbent vand:
 - Rekruttering af instruktører
 - Adgang til udstyr

Start med hvorfor!

Spørg:

1. "Hvorfor vil vi gerne i gang med svømning i åbent vand?"
2. "Hvor skal det forankres i klubben?"
3. "Hvad vil vi acceptere af risici?"



Hvad vil I acceptere?

Angiv i chatten et tal fra nedenstående, hvilket accepteret risikoniveau I som klub/fællesskab kan stå inde for når I afvikler svømning i åbent vand:

0. Nul-tolerance over for risici
1. Mindst mulige
2. Mindre
3. Under middel
4. Middel
5. Over middel
6. Højt
7. Meget højt
8. Størst set alle risici accepteres
9. Alle risici accepteres

Jeres valg får betydning for
jeres organisering



Organisering

- Formålet
- Niveauet på svømmerne
- Krav til trænere og svømmere
- Uddannelse
- Forholdet antal svømmere til antal træner
- Lokation
- Udstyr
- Og mere...



1. Mulighed: I gør det selv

I surfer selv rundt på

www.bevaegdigforlivet.dk/svoemning

Her kan I finde materialer og råd ang.

- Sikkerhed
- Opstart af aktivitet
- 5 træningsprogrammer
- Uddannelser
- Gode historier
- Corona guidelines
- Hjælp til ÅV events
- Markedsføring
- Mm.



2. Mulighed: vi samarbejder

Hjælp til opstart:

- Gratis plads på uddannelsen
- 5x underviserhjælp
- Markedsføring og kommunikation
- Lån af udstyr: Våddragter, havtasker, rescue board
- Badehætter
- Red din makker-kursus
- Rabat på events

Hjælp til udvikling:

- Gratis plads på uddannelsen
- 1x trænerinspiration
- Markedsføring og kommunikation
- Lån af udstyr: Våddragter, havtasker, rescue board
- Badehætter
- Åbent vand-underviserprøve til alle trænere
- Rabat på events



2. Mulighed: vi samarbejder

Krav for at indgå i samarbejdet:

- I finder min. to instruktører til uddannelsen, og betaler for én
- I afholder træningerne med trænerinspiration gratis
- I deltager i Open Water Week med min. 1 hold/event
- I kommunikerer jeres tilbud gennem BDFL-kanaler
- I tilbageleverer lånt udstyr



BDFL åbent vand-træneruddannelsen

- Fokus på kvalitet – samarbejde mellem SVØM, Kysten er svømmeklar, DGI Svømning, Bevæg dig for livet - Svømning
- Fleksibel - kombinerer online teori med praktik
- Muligheder for praktik over hele landet
- Sikkerheds- og undervisningskompetencer
- Sikrer at trænere har viden og egenfærdigheder
- Billig: kun 495 kr.
- Kan afvikles under nærmest uanset coronarestriktioner



BDFL åbent vand-træneruddannelse

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

01

DEL 1 - online teori

Strandforhold, sikkerhed, livredningsteori

Mindre opgave

Relaterer sig til egen undervisning

02

DEL 2 - online teori

Organisering, planlægning, programopbygning, svømmeteknik

Mindre opgave

Relaterer sig til egen undervisning

03

DEL 3 - praktik på stranden

Sikkerhed, strandforhold, egne svømmefærdigheder (indhold fra åbent vand-underviserprøven), undervisning - feedback & svømmeteknik

Spørgsmål?



BEVÆG
DIG FOR
LIVET



Tak for i aften

Carsten Jokumsen

cjo@svoem.dk / 21178539

Morten Bach Hyldelund

Morten.hyldelund@bevaegdigforlivet.dk / 29628213

Links:

Ansøg om samarbejdsaftale:

- Opstart: <https://www.bevaegdigforlivet.dk/svoemning/for-klubber/aabent-vand-i-jeres-klub/startup-ow>
- Udvikling: <https://www.bevaegdigforlivet.dk/svoemning/for-klubber/aabent-vand-i-jeres-klub/etablering-ow>

Uddannelse:

- d. 18/5 & 25/5: www.dgi.dk/202100750002
- d. 20/5 & 27/5: www.dgi.dk/202100750003
- d. 26/5 & 2/6: www.dgi.dk/202100750004
- d. 3/6 & 10/6: www.dgi.dk/202100750005
- Vi har praktikker på Amager, Næstved, Charlottenlund, Vejle, Rødekro, Århus, Viborg.