

Dortes

Issvømmningsmanual

For sikker træning

Indhold

Forberedelser	2
Pakkeliste:.....	3
Signallering: håndtegn og flag:	3
Umiddelbart inden svømmeturen:.....	4
Under svømmeturen:	4
Efter svømmeturen.....	5



Forberedelser hjemme inden svømmeturen:

Mig selv:

1. Tjek vejrudsigt/bølgeprognose
2. Spis en portion havregrød eller øllebrød
3. Mental forberedelse
4. Wim Hof vejrtrækning

Varme:

1. Fyld 5 liters dunk med varmt vand
2. Varm varmekapperne i mikroen eller i kogende vand (pas på de ikke bliver for varme)
3. Pak varmekapperne i håndklæde og læg dem i varmetasken

Mad/drikke:

1. Fyld termokande med varmt vand (ikke kogende) (skal i varmetasken)
2. Pak ingefærthe, suppebreve og boullionbreve (skal i varmetasken)
3. Pak chokoladebarer/müslibarer (i svømmetasken)
4. En flaske vand (i svømmetasken)

Påklædning:

1. Badedragt
2. Joggingbukser
3. T-shirt
4. cardigan
5. Sibiriske støvler



Pakkeliste:

1. 2 store badehåndklæder
2. Spand
3. Badehætte
4. Svømmebriller
5. Ur m. elastikker
6. Ørepropper
7. Termometer
8. Havtaske
9. 5 liters dunken
10. Varmetasken
11. Svømmetasken
12. Spotterflag (grøn, gul, rød)
13. Opladte mobiltelefoner

Signalering: håndtegn og flag:

Hjælper/spotter:

1. Grønt flag: Ok, jeg har set dit håndtegn
2. Gult flag: Er du okay?
3. Rødt flag: Kom op – NU

Svømmer:

1. En arm i vejret: Jeg er okay
2. To arme i vejret: Jeg kommer op



Umiddelbart inden svømmeturen:

1. Orienter dig på stranden – hvor er redningskrans og hvad er strandnummeret
2. Svømmetid aftales
3. Tøjet lægges så det er nemt at komme til
4. Ørepropper i
5. Badehætte/Svømmebriller
6. Havtasken på
7. Termometer med
8. Uret sættes

Under svømmeturen:

Hjælper/Spotter:

1. Hold øje med om svømmetagen ændrer sig (bliver langsommere eller slæbende)
2. Hold øje med min hudfarve – pink er godt, bleg/blålig er ikke godt
3. Plasken er godt – glide under ikke godt
4. Hold øje med tiden – aftales på forhånd (start tiden når jeg går i vandet, stop når jeg går op)
5. Hold øje med håndtegn
6. Tag billeder/video – gerne flere (skal bruges til at analysere svømmestil + SoMe)

Mig:

1. Knips med fingrene fra tid til anden
2. Vær obs på mental tilstand (er jeg klar i hovedet)
3. Hold øje med tiden
4. Hold øje med svømmetag pr. tid
5. Signaler jævnlige ok til hjælper/spotter.
6. Signaler når du forbereder at skulle op



Efter svømmeturen

Hjælper/Spotter:

Meget kold, men ikke hypoterm (kan stadig knipse med fingrene)

1. Fyld spanden med lunken vand, når der signalers op
2. Stop tiden, når jeg forlader vandet
3. Hjælp mig ud af badedragten (badehætten skal blive på)
4. Læg et badehåndklæde om mine skuldre
5. Giv mig hue på
6. Hjælp mig i min Dryrobe
7. Hjælp mig evt med at tørre ben og fødder
8. Hjælp mig evt med at få mine bukser på, Støt mig mens jeg tager støvlerne på
9. Rystelser er ok – kan de stoppes frivilligt, er jeg ikke hypoterm
10. Jeg må gerne gå rundt

Mild hypotermi (ubevægelige finger/hænder, besvær med at gå, sløret tale, forvirret)

Håndter mig med forsigtighed

1. Hjælp mig op af vandet
2. Fjern min badedragt (badehætten skal blive på)
3. Tør mig forsigtigt – INGEN gnubben
4. Giv mig hue på
5. Placer mig i soveposen i bilen – liggende!
6. Placer varmpakkerne på min øvre torso – bryst, armhuler og ryg
7. Giv mig lunkenvarm ingefærthe med sukker + barer.
Vær sikker på at jeg er i stand til at synke rigtigt
8. Jeg laver (måske) Wim Hof vejrtrækningsøvelser – det er kun et godt tegn
9. Hold øje med at jeg er “ved mine fulde fem”
Spørg mig om mine børns + mands navne: Katrine, Clara og Ole
Spørg mig om mine hundes navne: Thor og Bailey
Spørg mig om min fødselsdag: 19. marts 1972
10. Jeg må ikke sætte mig op/ gå rundt før jeg er genopvarmet

Hvis jeg ikke responderer eller får kraftigt afterdrop, der ikke kan håndteres:
Ring 112 og kør mig på skadestuen.