

SIMMÄRKEN 2014

Testa din simkunnighet!



BADDAREN



Baddaren grön



Baddaren blå



Baddaren gul

SKÖLDPADDAN



Sköldpaddan

PINGVINEN



Pingvinen silver



Pingvinen guld

SIMSÄTTSMÄRKEN



Fjärlsimsmärket



Ryggsimsmärket



Bröstsimsmärket



Crawlsmärket

FISKEN



Silverfisken



Guldfisken

HAJEN



Hajen brons



Hajen silver



Hajen guld

VATTENPROVET



Vattenprovet



Vattenprovet öppet vatten

SIMBORGARMÄRKET

Det finns även 40- och 50-års simborgarmärken.



Simborgarmärket 2014



5-årsmärket



10-årsmärket



25-årsmärket

KILOMETERMÄRKEN

Det finns även 100-, 250-, 500- och 1000-km märken.



1 km



5 km



10 km



25 km



50 km

JÄRNMÄRKET - KANDIDATEN



Järnmärket



Bronsmärket



Silvermärket



Kandidaten

MAGISTERMÄRKEN

Det finns även guldmedalj- och elitmagistermärken.



Järnmagistern



Bronsmagistern



Silvermagistern



Guldmagistern

VATTENPOLOMÄRKEN



Vattenpolobollen brons



Vattenpolobollen silver



Vattenpolobollen guld

HOPPMÄRKEN



Hoppmärke järn



Hoppmärke brons



Hoppmärke silver



Hoppmärke guld



Plumsaren

e-on
Huvudsponsor för Svenska Simförbundet

arena

Svenska Simförbundet
www.simforbundet.se

MÄRKESBESTÄMMELSER

Baddaren grön

Doppa: Märkestagaren ska doppa hakan och ena örat under vattnet. Detta upprepas fem gånger för varje sida.
Bubbla: Märkestagaren ska andas in, hålla andan och blåsa ut i vattenytan med hakan i vattnet, alternativt blåsa en pingisboll i vattenytan. Upprepas fem gånger.



Baddaren blå

Doppa: Märkestagaren ska doppa huvudet under vattnet fem gånger.
Bubbla: Märkestagaren ska andas in, hålla andan och blåsa ut under vattnet. Upprepas fem gånger.
Glida: Glid i vattnet fem sekunder med framsträckta och raka armar, ansiktet ska vara under vattenytan. Frånskjut får göras och provet kan utföras där märkestagaren bottnar. Handstöd med platta får användas. Upprepas fem gånger.



Baddaren gul

Hoppa: Märkestagaren ska hoppa i från kant eller brygga på djupt vatten fem gånger.
Bubbla: Märkestagaren ska andas in, hålla andan och blåsa ut under vattnet. Upprepas fem gånger på djupt vatten. Märkestagaren får hålla i kant eller annat stöd mellan "utblåsen".
Glida: Glid i vattnet fem sekunder med framsträckta och raka armar, ansiktet ska vara under vattenytan. Frånskjut får göras och provet ska utföras där märkestagaren inte bottnar. Handstöd med platta får användas. Upprepas fem gånger.



Sköldpaddan

Flyta: På grunt vatten ska märkestagaren flyta fem sekunder i ryggläge, därefter göra en rotation från ryggläge till magläge utan att röra botten.



Magisttermärken



JÄRNMAGISTERN

För märket fordras 9 betyg, ett betyg i varje delprov.

BRONSMAGISTERN

För Bronsmagistern fordras att man tagit Järnmagistern. Nya prov görs för minst 18 betyg. Betyg i varje delprov erfordras.

SILVERMAGISTERN

För Silvermagistern fordras att man tagit Bronsmagistern. Nya prov görs för minst 22 betyg. Betyg i varje delprov erfordras.

GULDMAGISTERN

För Guldmagistern fordras att man tagit Silvermagistern. Nya prov görs för minst 25 betyg.

PROV FÖR MAGISTERMÄRKEN

Prov	Godkänd skicklighet, 1 betyg	Utmärkt skicklighet, 2 betyg	Berömlig skicklighet, 3 betyg
• Simning	1000 meter	1500 meter	2000 meter
• Ryggsim	500 meter	750 meter	1000 meter
• Klädsim. Klädsel: långärmd överdel och långbyxor.	500 meter	750 meter	1000 meter
• Flyta	8 minuter alt. 200 meter	10 minuter alt. 250 meter	12 minuter alt. 300 meter
• Vattentramp	8 minuter alt. 200 meter	10 minuter alt. 250 meter	12 minuter alt. 300 meter
• Längddykning	12 meter	14 meter	16 meter
• Djupdykning, djup 3 meter	1 dyk från kanten, 1 dyk från ytan	2 dyk från kanten, 2 dyk från ytan	2 dyk från kanten 3 dyk från ytan
• Dyk/hopp.	Dyk eller hopp från minst 1 m höjd.	Hopp från 3 m höjd.	Dyk från 3 m höjd.
• Livräddning. Max tid för prov a. Gemensamma prov för betyg 1, 2 eller 3, se nedan.	3 minuter	2 minuter 30 sekunder	1 minut 50 sekunder

- a) Simma med livboj 25 m, därefter dykning efter föremål eller person på 1,75-2,5 m djup, ilandföring av personen i bojen 25 m. Kanna konstatera andningsstopp och förbereda HLR.*
 b) Kanna utföra följande ilandföringssätt: Bogsera person i livboj.
 c) Märkestagaren visar hur man bistår nödställd person med hjälp av förlängda armen.
 d) Kanna reglerna för Bad-, Båt och Isvett.

För person med funktionsnedsättning kan samtliga prov anpassas individuellt.

* Provet ska utföras i en följd. Om provtagaren misslyckas med något moment ska provet göras om från början.

Pingvinen silver

Simma 10 m valfritt simsätt på grunt vatten.
Flyta 10 sekunder på grunt vatten.
Hoppa från kant eller brygga på grunt vatten.
Doppa: På grunt vatten, hämta föremål från botten med båda händerna.



Pingvinen guld

Simma 10 m valfritt simsätt i magläge på djupt vatten.
Simma 10 m i ryggläge på djupt vatten.
Flyta 10 sekunder på djupt vatten.
Hoppa från kant eller brygga på djupt vatten.



Silverfisken

Simma 25 m valfritt simsätt på grunt vatten.
Hoppa från kant eller brygga på grunt vatten.



Guldfisken

Simma 25 m valfritt simsätt på djupt vatten.
Dyka från kant eller brygga på djupt vatten.



Järnmärket

Simma 50 m valfritt simsätt i magläge på djupt vatten.
Simma 25 m i ryggläge på djupt vatten.
Flyta 1 minut eller 10 m.
Dyka från kant eller brygga på djupt vatten.



Bronsmärket

Simma 100 m valfritt simsätt i magläge på djupt vatten.
Simma 50 m i ryggläge på djupt vatten.
Flyta 1 minut och 30 sekunder eller 20 m.
Längddykning 5 m.
Livräddning: Kunskap om punkterna 1-3 i Bad- och Båtvett. Kanna hjälpa en nödställd person med förlängda armen. Kast av livboj med lina från kanten till nödställd i vattnet.



Simsättsmärken



Silvermärket

Simma 300 m valfritt simsätt i magläge på djupt vatten.
Simma 150 m i ryggläge på djupt vatten.
Klädsim: Simma 150 m med kläder på djupt vatten. Klädsel: långärmd överdel och långbyxor.
Flyta 2 minuter eller 50 m.
Längddykning 8 m.
Djupdykning, 2 gånger från ytan till 1,5 m.
Livräddning: Kunskap om punkterna 1-6 i Bad- och Båtvett. Kanna hjälpa en nödställd person med förlängda armen. Kast av livboj med lina från kanten till nödställd i vattnet. Utkast av livboj följt av simning med livboj 10 m.



Kandidaten

Simma 600 m valfritt simsätt i magläge på djupt vatten.
Simma 300 m i ryggläge på djupt vatten.
Klädsim: Simma 300 m med kläder på djupt vatten. Klädsel: långärmd överdel och långbyxor.
Flyta 3 minuter eller 75 m.
Vattentramp 3 minuter eller 75 m.
Längddykning 10 m.
Djupdykning till 2 m en gång från kanten och en gång från ytan.
Dyka från minst 1 m höjd en gång.
Livräddning: 16 m simning med livboj följt av ilandföring med hjälp av livboj 16 m. Maximal tid för momentet, 2 min 45 sekunder. Kunskap om punkterna 1-11 i Bad- och Båtvett. Utkast av livboj följt av simning med livboj 25 m. Kanna hjälpa en nödställd person med förlängda armen.



Vattenprovet

Hoppa eller dyka i på djupt vatten så att huvudet kommer under ytan och efter att ha tagit sig upp till ytan simma 200 m i en följd varav 50 m i ryggläge. Hela provet utföres på djupt vatten.



Vattenprovet öppet vatten

Hoppa eller dyka i på djupt vatten så att huvudet kommer under ytan och efter att ha tagit sig upp till ytan simma 200 m i en följd varav 50 m i ryggläge. Hela provet utföres på djupt och öppet vatten.



Simborgarmärket

Simma 200 m valfritt simsätt, i mag- eller ryggläge på djupt vatten. Märket finns som årsmärke samt som 5-, 10-, 25-, 40-, och 50-årsmärke.



Kilometermärket

Finns för 1, 5, 10, 25, 50, 100, 250, 500 och 1000 km.
Simma: Sträckan simmas med valfritt simsätt, i mag- eller ryggläge. Märkena är påbyggnadsmärken, d v s simmad sträcka får tillgodoräknas högre märkesvärör.



LARMROUTINER Ring 112 och tala om

1. Vad det är som har hänt.
2. Hur många som är skadade.
3. Ditt eget namn.
4. Vilket telefonnummer du ringer ifrån.
5. Var har olyckan skett.
6. Lämna en vägbeskrivning.
7. Om du kan möta och visa vägen.

Hajenmärken



Hajen brons
Simma 100 m valfritt simsätt på djupt vatten.

Hajen silver
Simma 100 m valfritt simsätt varav 25 m i ryggläge på djupt vatten.
Simma 12,5 m i magläge, gör en rotation från magläge till ryggläge utan att röra botten och simma 12,5 m i ryggläge.

Hajen guld
Simma 200 m valfritt simsätt varav 50 m i ryggläge på djupt vatten.
Hoppa eller dyka från 1 m.
Livräddning: Kanna hjälpa en nödställd person med förlängda armen. Kunskap om punkterna 1-3 i Bad- och Båtvett.
Klädsim: Simma 25 m klädsim.
 Klädsel: långärmd överdel och långbyxor.
Simma 12,5 m i magläge, gör en rotation från magläge till ryggläge utan att röra botten, simma 12,5 m i ryggläge.

Hoppmärken



Plumsaren
 De 10 övningar du ska göra för att ta Plumsaren är:

1. Bomben
 2. Framlänges bukis (räkan)
 3. Pikstående sittplask bakåt
 4. Delfinhopp
 5. Ståfall framåt
 6. Fothopp bakåt
 7. Fothopp framåt i splitt
 8. Sittrullning framåt från fotsittande (Köttbullen)
 9. Fothopp framåt med en hel skruv
 10. Ryggsimsstart med kullerbytta bakåt
- Vill du veta hur man gör dessa övningar kontakta badpersonalen eller närmaste simhoppsklubb. Du kan också få mer information på www.simforbundet.se



Vattenpolomärken

Vattenpolobollen brons
Passa boll i flytande rockring på 2 m avstånd - 3 av 5 passningar i ringen. Grunt vatten.



Fånga boll med en hand på 2 m avstånd - 3 av 5 passningar måste fångas. Grunt vatten.
Simma 15 m valfritt simsätt med boll utan att röra botten.

Vattenpolobollen silver
Trampa vatten på stället i 1 minut och håll en boll över vattenytan. Båda händerna på bollen.
Simma 25 m crawl med bollen framför huvudet.



Passa boll i flytande rockring på 3 m avstånd - 3 av 5 passningar i ringen. Djupt vatten.



Vattenpolobollen guld
Trampa 15 m framåt och håll en boll ovanför vattnet med ena handen.
Passa och ta emot bollen med en hand på 2 m avstånd 2 och 2. Totalt 10 passningar, bollen får högst tappas/vidröra ytan 3 gånger.
Skjut ner ett föremål från 3 m avstånd efter att ha simmat 10 m crawl med bollen framför huvudet. Upprepas fyra gånger till, minst 2 av 5 föremål ska skjutas ner. Vill du veta mer om vattenpolo? Besök www.poolkampen.se

Båtvett

1. Använd alltid flytväst!
2. Sitt alltid ner i båten och placera dig så att den är i balans!
3. Var inte fler personer i båten än vad den är avsedd för!
4. Byt bara plats i båten om det är absolut nödvändigt och då en i taget!
5. Sianna vid båten om du faller i vattnet!
6. Ha alltid något mellan dig och den nödställda, "den förlängda armen".
7. Om du ska rädda en nödställd, ta upp henne i aktern på båten!
8. Ropa bara på hjälp om du är i nöd!
9. Vifta långsamt med båda armarna över huvudet och åt sidorna om du behöver hjälp!
10. Se till att det finns öskar, ankare, livlina, reservåra eller paddel i båten!
11. Meddela alltid vart ni ska åka och när ni tänker komma tillbaka!

Isvett

1. Var aldrig ensam på isen!
2. Ha alltid med dig isdubbar och annan säkerhetsutrustning på isen!
3. Prova alltid isen med ispick om du är osäker!
4. Gå aldrig på is som du inte är säker på att den håller! Kärnis ska vara minst 10 centimeter tjock.
5. Tänk på att nyis, värns, snötäckt is och havsis kan vara svaga!
6. Lär dig var isens svaga platser är; vass, råk, brygga, bro, udde, avlopp, utlopp, inlopp, sund, grund och vindbrunn!
7. Ju högre fart du har, ju längre ut kommer du på svag is innan den bryter och desto svårare blir räddningen!
8. Ha alltid något mellan dig och den nödställda, "den förlängda armen".
9. Lämna aldrig barn ensamma vid eller på isen!
10. Meddela alltid var någonstans ni ska vara och när ni tänker komma tillbaka!

Badvett

1. Bada alltid tillsammans med någon!
2. Simma långs med stranden!
3. Hoppa eller dyk inte på okänt vatten!
4. Krufta aldrig i eller håll fast någon under vattnet!
5. Simma inte under byggver och hoppställningar!
6. Spring inte på bassängkant eller bryggor - du kan halka!
7. Ropa bara på hjälp om du är i nöd!
8. Undvik uppblåsbara leksaker i öppet vatten!
9. Lek inte med livräddningsmateriel!
10. Ha alltid något mellan dig och den nödställda, "den förlängda armen".
11. Meddela alltid var någonstans ni ska bada och när ni tänker komma tillbaka!

Beställ dina simmärken i vår webshop www.simforbundet.se eller på fax. 08-724 68 61, tel. 010-476 53 13.