SVØMNINGENS FÆLLES UDDANNELSESKATALOG

DGI Svømning og Dansk Svømmeunion klæ'r dig på til en bedre undervisning

BEVÆG DIG FOR LIVET

DGI

DANSK SVØMMEUNION

DGI SVØMNINGS OG DANSK SVØMMEUNIONS UDDANNELSESKATALOG, JANUAR 2017

Udgivet af
DGI Svømning og Dansk Svømmeunion

Fotos
DGI's fotoaktiv, Dansk Svømmeunions fotoarkiv

Layout & Print
DGI Kommunikation & Marketing

INDHOLD

Forord	**4**
Uddannelsesstruktur	**6**
Grafisk oversigt over uddannelsesstruktur	**8**
Ungdomsuddannelser	**10**
Klorspirer 10 -12 år	11
Bassinassistent 12-14 år	11
Instruktørassistent 13-15 år	12
Juniorleder 14-17 år	12
Instruktør- /træneruddannelser	**14**
DGI Svømnings Instruktøruddannelser	**15**
DGI Svømnings Grunduddannelse	15
Svømning i svømmeskolen	16
Svømning for voksne	17
Stilarterne: Crawl, Rygsvømning, Brystsvømning og Butterfly	17
SVØM's Instruktør- /træneruddannelser	**18**
Svømningens Grunduddannelse	19
Svømningens Træneruddannelse	18
Diplomtræneruddannelse	21
Idrættens Træner Akademi (ITA)	21
Specialuddannelser	**22**
Babysvømning 0 – 1 år	23
Tumlinge 1 – 4 år	23
Splash and Fun	24
Start2crawl	24
Svømning og aktiviteter for seniorer	25
Aqua Fitness Uddannelser	**26**
Aqua Fitness Grunduddannelse	27
Aqua Running	27
Musik og træning i vand	28
Genoptræning i vand	29
Aqua Cross Training	29
Åbent Vand Uddannelser	**30**
Åbent Vand Grunduddannelse	31
Ocean Rescue Camp Instruktør	32
Svømning i åbent vand	33
Official Uddannelser	**34**
Modul 1 – Tidtager og stævnefunktion	35
Modul 2 – Dommerfunktionen	35
Modul 3 – Starter	36
Modul 4 – Ledende tidtager og ledende måldommer	36
Modul 5 – Speaker	38
Modul 6 – Sekretærfunktionen	38
Modul 7 – Overdommeruddannelse	39
WinGrodan 1 og 2	39
Livredning	**40**
Bassin Livredderprøve	41
ILS Bassinlivredderprøve	42
Bassin Underviserprøven	43
Åbent vand Underviserprøven	44
ILS Åbent vand Livredderprøven	45
Red din Makker	46
Basal Hjerte-/lungeredning (ERC)	46
Livredderdommer	47
PLUS aktiviteter	**48**
Vandpolokursus	49
Livredningskursus	49
Udspringskursus	49
Synkrokursus	49
Praktisk informationer	**50**
Aqua Inspiration 2017	**51**

FORORD

Til dig, der arbejder med eller underviser i svømning og vandaktiviteter.

DGI Svømning og Dansk Svømmeunion har hermed fornøjelsen af at præsentere vores nye fælles uddannelseskatalog for 2017. I kataloget præsenteres alle vores uddannelser og kurser, som er udviklet ud fra en tidssvarende måde at tænke svømmeuddannelse og –undervisning på.

Til gavn for alle svømmeklubber i Danmark har DGI Svømning og Dansk Svømmeunion indledt et samarbejde pr. 1. januar 2017. Med vores samarbejde fokuserer vi på, at det skal være nemmere og mere overskueligt for jer svømmeklubber at navigere rundt i vores udbud af uddannelser. Formålet er, at vi sammen ønsker at styrke svømningens betingelser i Danmark ved blandt andet lettilgængelige uddannelsestilbud til klubberne.

Vores samarbejde indebærer, at vi for fremtiden vil samarbejde på en række områder, mens der på andre områder vil være en tydelig arbejdsdeling mellem os.

Fra januar 2017 bliver DGI Svømning eneudbyder af uddannelser indenfor ungdomsuddannelser, baby, tumling, Aqua Fitness og Åbent Vand. Dansk Svømmeunion bliver eneudbyder af officialskurser, kurser indenfor vandpolo, livredning, udspring og synkro samt prøver og uddannelser på livredningsområdet.

I 2017 vil både DGI Svømning og Dansk Svømmeunion tilbyde instruktøruddannelser, hvor det i uddannelseskataloget tydeligt vil fremgå, hvem der er arrangør af den pågældende uddannelse.

I januar 2018 forventes DGI Svømnings og Dansk Svømmeunions fælles grunduddannelse målrettet svømmeinstruktører at være klar. Med udgangspunkt i svømmeklubbernes ønsker og behov er målet med vores fremtidige fælles grunduddannelse at tilbyde en faglig, fleksibel og imødekommende uddannelse, som kan forbedre instruktørernes undervisning i dagligdagen. Vores grunduddannelse tilrettelægges, således at der både vil være e-læringsmoduler samt fysiske moduler med undervisere og praktiske øvelser i svømmehallen.

Alle hjælpeinstruktører og instruktører vil kunne deltage på vores uddannelser, uanset om den pågældende uddannelse tilbydes af DGI Svømning eller Dansk Svømmeunion. På vores uddannelser vil der både være en pris for medlemmer og ikke-medlemmer, og begge pristakster vil fremgå af den enkelte uddannelse. Hvis din forening ønsker at udvikle sig på alle fronter indenfor dansk svømning, opfordrer vi landets svømmeklubber til at være medlem af begge organisationer.

I dette uddannelseskatalog får du en beskrivelse af vores uddannelsesstruktur, beskrivelser af samtlige uddannelser og finder praktisk information om tilmelding.

DGI Svømning og Dansk Svømmeunion udvikler sammen kompetente hjælpeinstruktører og instruktører til de danske svømmeklubber og -foreninger.

UDDANNELSES-STRUKTUR

På de to efterfølgende sider ses en grafisk illustration af DGI Svømnings og Dansk Svømmeunions uddannelser i 2017.

Vi tilbyder uddannelser målrettet hjælpeinstruktører, instruktører, officials og livreddere.

DGI Svømnings og Dansk Svømmeunions uddannelsesstruktur er opbygget i otte overordnede områder, hvor området afgrænses af en grå streg, og hvert uddannelsesområde indeholder en række uddannelser. Vi tilbyder uddannelser indenfor:

- Ungdomsuddannelser
- Instruktør-/træneruddannelser
- Specialuddannelser
- Aqua Fitness
- Åbent Vand
- Officials
- Livredning
- PLUS aktiviteter

I uddannelsesstrukturen udgør hver firkant en uddannelse, og der vil være en streg til uddannelsen, såfremt deltagelse på den pågældende uddannelse forudsætter deltagelse på en tidligere uddannelse. Under beskrivelserne af de enkelte uddannelser fremgår uddannelsens formål, indhold og arrangør.

I 2017 har du mulighed for at uddanne dig som svømmeinstruktør i regi af både DGI Svømning og Dansk Svømmeunion.
Hos DGI Svømning er udgangspunktet for at blive en kvalificeret instruktør, at du tager DGI Svømnings grunduddannelse. Herefter kan du specialisere dig i undervisning af henholdsvis børn eller voksne samt efterfølgende videreuddanne dig i en eller flere stilarter.

Hos Dansk Svømmeunion består svømningens grunduddannelse af tre weekender, hvor du bliver undervist i det grundlæggende indenfor svømning, stilarterne samt inspiration til PLUS aktiviteter i form af vandpolo, livredning, udspring og synkro.

Uanset om du tager din instruktøruddannelse i regi af DGI Svømning eller Dansk Svømmeunion, kan du søge videreuddannelse i den anden organisation. I enkelte tilfælde vil der skulle søges dispensation.

Desuden kan du som instruktør tage en specialuddannelse, hvor du specialiserer dig til målrettet at undervise babyer, tumlinge, teenagere og seniorer.

Endelig har du mulighed for at specialisere dig indenfor udvalgte vandaktiviteter i form af Aqua Fitness, Åbent Vand, Officials, Livredning samt PLUS aktiviteter.

Du kan læse mere om DGI Svømnings mange uddannelsestilbud på https://www.dgi.dk/svoemning/svoemning/for-dig-som-instruktoer/instruktoerkurser-og-uddannelser samt på Dansk Svømmeunions hjemmeside http://www.svoem.org/kurser/

Vi glæder os til at se dig på DGI Svømnings og Dansk Svømmeunions uddannelser.

Rigtig god fornøjelse.

DGI Svømnings og SVØM's uddannelsesstruktur

Signatur forklaring:

DANSK SVØMMEUNION

DGI

Ungdomsuddannelser

Klorspirer 10 – 12 år	Bassinassistent 12 år +	Instruktørassistent 13 år +	Juniorleder 14 år +

Instruktør-/træneruddannelser

DGI Svømnings grunduddannelse

	Svømning i svømmeskolen	Svømning for voksne	
Crawl	Rygcrawl	Brystsvømning	Butterfly

Svømningens grunduddannelse

Svømningens træneruddannelse

Diplomtræneruddannelsen

Idrættens Træner Akademi

Specialuddannelser

Baby 0-1 år	Start 2 crawl
Tumling 1-4 år	Svømning og aktiviteter for seniorer
Splash & Fun	

Aqua Fitness uddannelser

Aqua Fitness Grunduddannelse

Aqua Running	Musik og træning i vand	Genoptræning i vand	Aqua Cross Training

Åbent vand uddannelser

Åbent Vand grunduddannelse	Ocean Rescue Camp instruktør
Svømning i åbent vand	

Official-uddannelser

Modul 1 Tidtager Stævnefunktion

WinGrodan 2

Modul 2 Bane-vende-mål-dommer

WinGrodan 1

Modul 3 Starter	**Modul 4** Ledende tidtager Ledende måldommer	**Modul 5** Speaker	**Modul 6** Stævnesekretær

Modul 7 Overdommer

Modul 8 Efteruddannelse

Livredning

Bassin livredderprøver	Åbent vand sikkerhed	Basal genoplivning med AED	Livredderdommer

PLUS aktiviteter

Vandpolo	Livredning	Udspring	Synkro

UNGDOMS-UDDANNELSER

Ungdomsuddannelser

Klorspirer 10 – 12 år	Bassinassistent 12 år +	Instruktørassistent 13 år +	Juniorleder 14 år +

Klorspirer 10 -12 år

Kan du slet ikke få nok af vand? Og drømmer du om måske at blive svømmeinstruktør engang? Spring på hovedet i det.

Du bliver uddannet til minimedhjælper og lærer, hvordan du allerede nu kan hjælpe til og gøre en forskel både på dit eget svømmehold og i foreningen. Uddannelsen er et godt fundament at bygge videre på med DGI's øvrige ungdomsuddannelser indenfor svømning.

Målgruppe

- Klorspirer er dig, som er nysgerrig efter at lære mere om svømning, og om hvad det vil sige at være aktivt medlem af en forening

Formål

- At uddanne dig til at være minihjælpetræner
- At du får kompetencer til at hjælpe til på dit eget svømmehold og i foreningen
- At give indsigt i foreningsarbejde og forståelse for, hvorfor det er vigtigt med frivilligt arbejde

Indhold

- Du lærer om foreningsarbejde, og om hvad det vil sige at være frivillig
- Du lærer grundfærdigheder og vandtermer
- Du lærer nye aktiviteter og lege i vand
- Du lærer om trivsel, og om hvordan du kan gøre en forskel

Forudsætninger og krav

- Du skal være minimum 10 år
- Klorspirer-uddannelsen er programsat til 9 timer og strækker sig typisk over en eller to weekenddage

Ansvarlig

- DGI Svømning - https://www.dgi.dk/svoemning/svoemning/for-dig-som-instruktoer/instruktoerkurser-og-uddannelser

Bassinassistent 12-14 år

Er du vild med at svømme og god til at lære fra dig?

Drømmer du om at blive medhjælper på et svømmehold og hjælpe svømmeinstruktøren med undervisningen? Og drømmer du måske om engang selv at blive svømmeinstruktør? Så er uddannelsen som bassinassistent lige noget for dig – og et rigtig godt sted at starte!

Målgruppe

- Uddannelsen er målrettet dig, som gerne vil være medhjælper på et svømmehold – eller som måske allerede er det. Du er minimum 12 år, er vild med at svømme og kan lide at lære fra dig

Formål

- At uddanne dig som hjælpetræner, så du kompetent kan agere i rollen
- At du kan planlægge og formilde aktiviteter og øvelser
- At indføre dig i vandtermer og give dig en forståelse for, hvad vandføling og vandtilvænning er

Indhold

- Du lærer om din rolle som medhjælper, og hvad der forventes af dig
- Du lærer at samarbejde med instruktøren
- Du får øvelse i at forklare og vise aktiviteter og øvelser
- Du får indblik i, hvad det kræver at arbejde med børn og vand, samt hvilke hensyn du bør tage
- Du lærer, hvordan du kan kommunikere på en god og anerkendende måde

Forudsætninger og krav

- Du skal være minimum 12 år
- Bassinassistent-uddannelsen er programsat til 16,5 time og strækker sig typisk over to weekenddage
- Du behøver ikke at have gennemført klorspirer-uddannelsen for at kunne deltage

Ansvarlig

- DGI Svømning - https://www.dgi.dk/svoemning/svoemning/for-dig-som-instruktoer/instruktoerkurser-og-uddannelser

Instruktørassistent 13-15 år

Bliv en endnu dygtigere underviser

Har du ambitioner, og vil du gerne være en bedre underviser – både teoretisk og praktisk? Så er instruktørassistent-uddannelsen den vej, du skal vælge! Her bliver du klædt godt og grundigt på til at kunne varetage jobbet som assistent for den ansvarlige instruktør. Selvstændigt, sikkert og struktureret!

Målgruppe

- Uddannelsen er målrettet dig, som allerede underviser eller netop skal i gang med at undervise. Du vil gerne lære mere om, hvad god undervisning er, og om hvad der forventes af dig som assistent for den ansvarlige instruktør

Formål

- At give dig kompetencer til at planlægge og gennemføre større undervisningsforløb – i samarbejde med den ansvarlige instruktør
- At du kan tilrettelægge en undervisning, der tager højde for forskellige læringsstile

Indhold

- Du bliver klogere på, hvordan mennesker lærer, på forskellige læringsstile og kommunikation
- Du får teoretisk viden om grundfærdigheder, startaktiviteter og hydrodynamik og lærer at omsætte teori til praksis
- Du lærer om formidling og får indblik i DGI Svømnings didaktiske formidlingsmodel
- Du lærer om lektionsopbygning og sæsonplanlægning
- Du bliver introduceret for viden om sanser og udviklingsområder med fokus på børn

Forudsætninger og krav

- Du skal være minimum 13 år
- Det er ikke en forudsætning at have gennemført bassinassistent-uddannelsen
- Instruktørassistent-uddannelsen er programsat til 16,5 time og strækker sig typisk over to weekenddage

Ansvarlig

- DGI Svømning - https://www.dgi.dk/svoemning/svoemning/for-dig-som-instruktoer/instruktoerkurser-og-uddannelser

Juniorleder 14-17 år

Bliv klogere på dig selv og styrk dine kompetencer

Har du lyst til blive klogere på dig selv og udvikle dine personlige og svømmefaglige kompetencer? På juniorleder-uddannelsen sætter vi spot på, hvordan du kan blive en endnu dygtigere underviser, der tør gå forrest og vise vejen!

Målgruppe

- Uddannelsen er målrettet dig, der allerede har lidt undervisningserfaring, men gerne vil vide mere – både om dig selv, om ledelse, samarbejde, idéudvikling og undervisning
- Du er minimum 14 år og har lyst til at tage fat og gøre en forskel for din klub

Formål

- At uddanne og motivere dig til at idéudvikle og afholde arrangementer hjemme i foreningen
- Du bliver klogere på dig selv og får indsigt i, hvordan du kan blive en dygtigere og stærkere underviser

Indhold

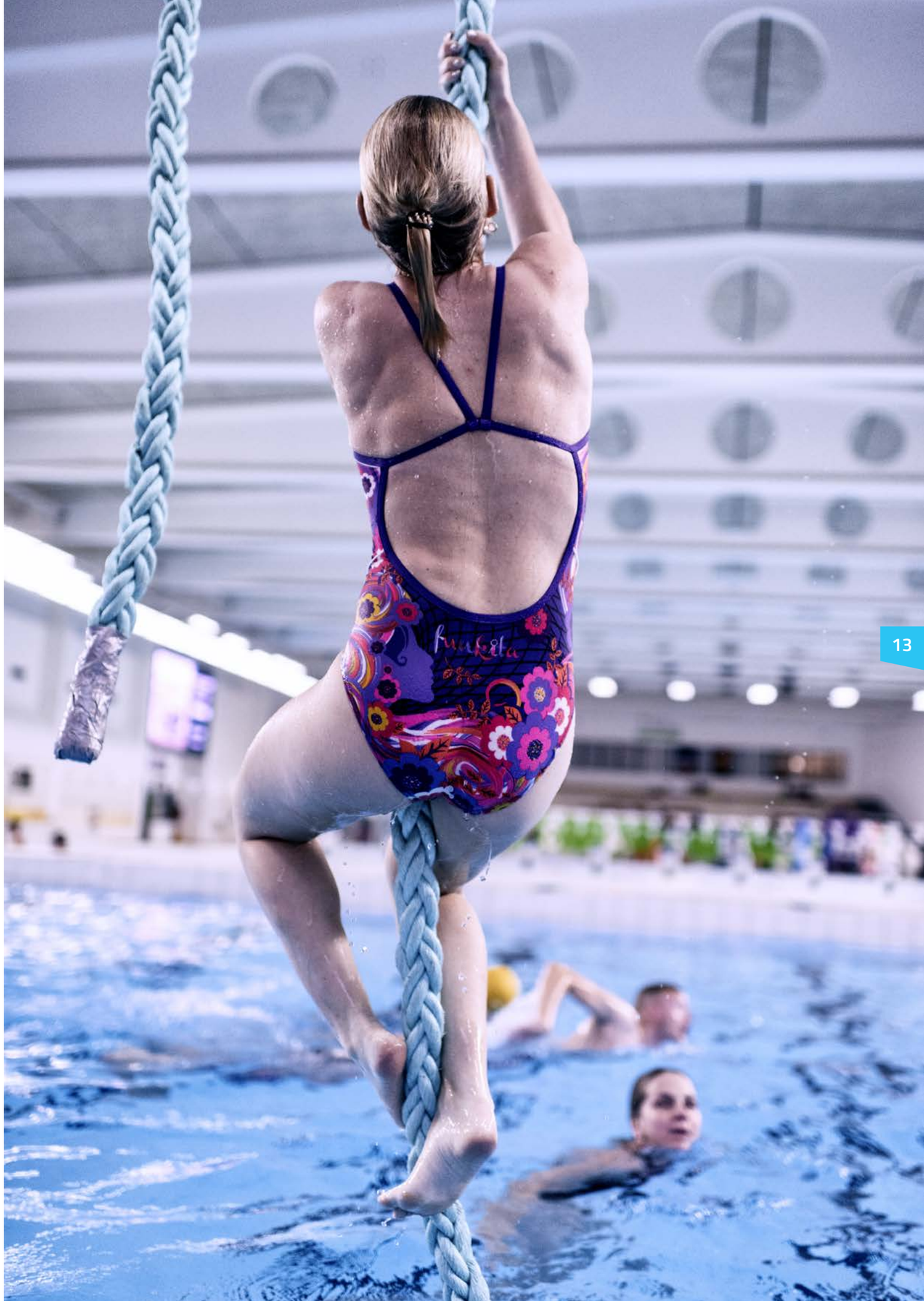
- Du lærer om undervisning og om, hvordan man bliver en god instruktør
- Du får indblik i motivationsskabende undervisning
- Du lærer om kommunikation mellem børn og forældre samt forældrekontakt
- Du lærer om samarbejde og selvledelse
- Du lærer at idéudvikle, planlægge og afholde arrangementer
- Du får basisviden om børns udvikling

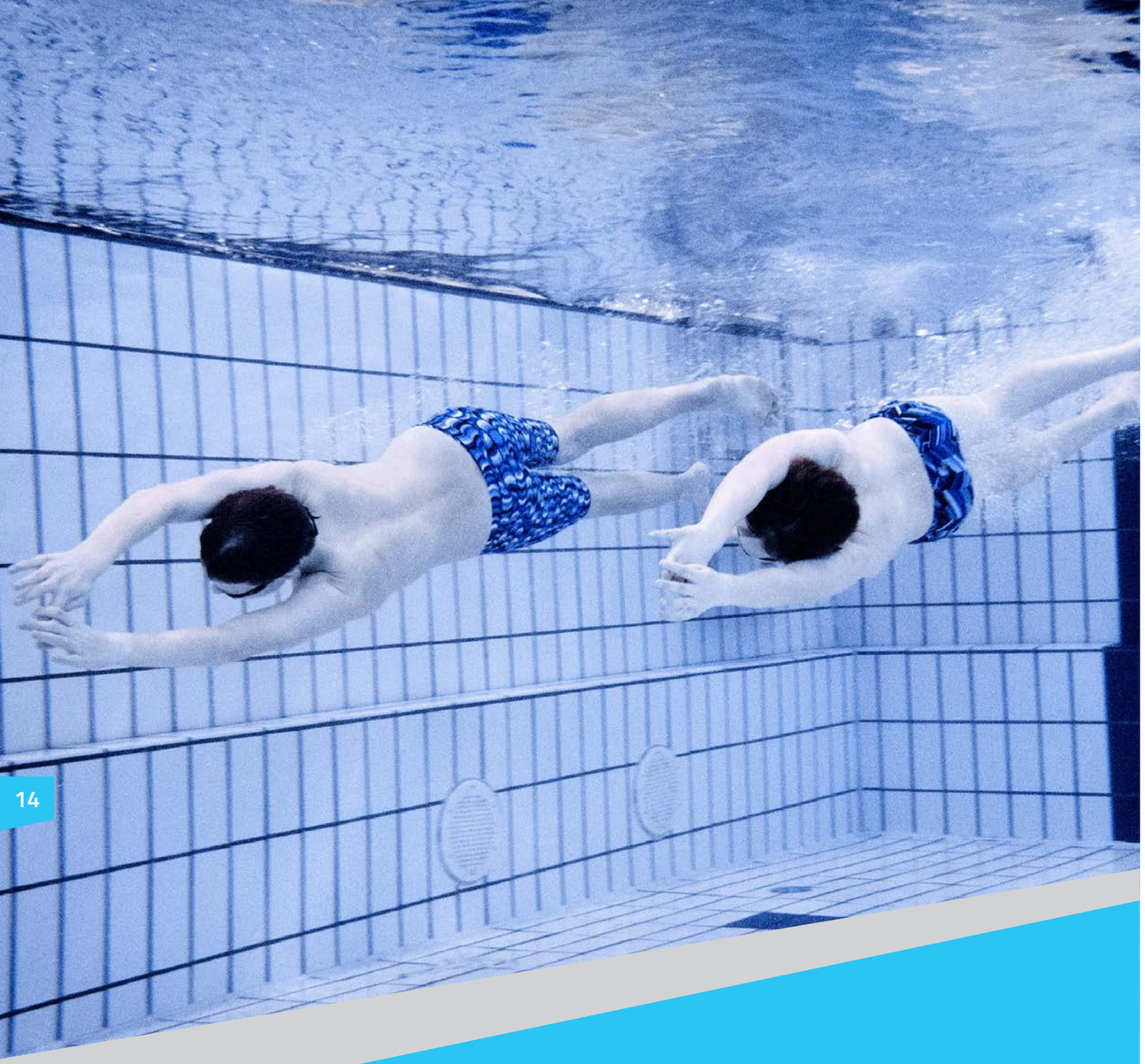
Forudsætninger og krav

- Du skal være minimum 14 år
- Det er ikke en forudsætning at have gennemført bassinassistent- eller instruktørassistentuddannelsen
- Uddannelsesforløbet er programsat til 38 timer og strækker sig typisk over to weekender fredag til søndag

Ansvarlig

- DGI Svømning - https://www.dgi.dk/svoemning/svoemning/for-dig-som-instruktoer/instruktoerkurser-og-uddannelser





INSTRUKTØR-/ TRÆNER-UDDANNELSER

Her kan du læse om DGI Svømnings og Dansk Svømmeunions instruktør-/træneruddannelser. DGI Svømnings instruktøruddannelse bygger på svømningens grunduddannelse, hvor du som instruktør efterfølgende kan specialisere dig indenfor børne- eller voksensvømning og siden videreuddanne dig i en eller flere af stilarterne.

Hos Dansk Svømmeunion er instruktør-/træneruddannelsen opbygget i en struktur, hvor der er en rød tråd i uddannelserne fra Svømningens Grunduddannelse til Idrættens Træner Akademi, som er det højeste niveau i dansk svømning. Uddannelserne er anerkendt af det europæiske system ENSSEE.

DGI Svømnings Instruktøruddannelser

DGI Svømnings Grunduddannelse

Få fundamentet for at blive en god instruktør! Du kan altid specialisere dig yderligere, når du har din basisviden på plads.

Grunduddannelsen er et must for alle nye instruktører! Grunduddannelsen er fundamentet for alle instruktører, uanset om du drømmer om at specialisere dig i børne- eller voksensvømning samt en eller flere stilarter.

Målgruppe

- Uddannelsen henvender sig til dig, der gerne vil undervise i svømning og vandaktiviteter i foreningsregi og til dig, som allerede underviser
- Du har en ambition om at videreuddanne dig og styrke dine undervisningskompetencer

Formål

- At give dig fundamentet for at undervise og formidle vandaktiviteter
- At du bliver klogere på vandet som element og lærer om bevægelse i vand
- At du kan planlægge, gennemføre og udvikle aktiviteter

Indhold

- Du lærer om pædagogik, didaktik og kommunikation
- Du lærer om formidling med både ord og kropssprog
- Du får indblik i grundlæggende færdigheder og bevægelsesprincipper
- Du udbygger din viden om vandet som element og bevægelse i vand
- Du lærer, hvordan du kan kombinere forskellige elementer i undervisningen
- Du får øvelse i at udvikle, planlægge og opbygge aktiviteter

Forudsætninger og krav

- Du skal være mindst 16 år
- Der er intet krav om, at du skal have gennemført en eller flere af DGI Svømnings ungdomsuddannelser
- Grunduddannelsen er programsat til 19 timer og strækker sig typisk over to weekenddage

Ansvarlig

- DGI Svømning - https://www.dgi.dk/svoemning/svoemning/for-dig-som-instruktoer/instruktoerkurser-og-uddannelser

Giv din svømmeglæde videre til børn

Kan du lide at arbejde med børn, at lære fra dig og motivere andre til at gøre deres bedste? Og er du lidt af en svømmenørd, der går op i detaljer og god teknik? Hvorfor så ikke blive svømmeinstruktør for børn og unge?

Målgruppe
- Uddannelsen Svømning i svømmeskolen henvender sig til dig, der gerne vil undervise børn og unge i svømning i din forening
- Du skal have lyst til at arbejde med svømning i både teori og praksis, og du skal være interesseret i at lære om børn og deres udvikling

Formål
- At du bliver klædt på til at lære andre at svømme alle fire stilarter gennem din viden om grundfærdigheder
- Du vil få indblik i, hvordan du med din pædagogik, kommunikation og undervisningsmetode kan skabe et trygt læringsmiljø, hvor børn kan udvikle sig både motorisk, svømmeteknisk og socialt
- Du vil lære at planlægge og strukturere din undervisning – fra en enkelt lektion til en hel sæson

Indhold
- Du lærer at undervise børn og unge i alle fire stilarter med fokus på udviklingen fra delelementer til færdig stilart
- Du lærer at planlægge lektioner og komplette undervisningsforløb - og skabe en rød tråd gennem en hel sæson
- Du får indblik i børns fysiske, motoriske og psykiske udvikling
- Du lærer om pædagogik, formidling og kommunikation
- Du lærer om samarbejde i instruktør-teamet

Forudsætninger og krav
- Du skal være mindst 16 år
- For at deltage skal du have gennemført DGI Svømnings grunduddannelse
- Uddannelsen er programsat til 20 timer og strækker sig typisk over to weekenddage

Ansvarlig
- DGI Svømning - https://www.dgi.dk/svoemning/svoemning/for-dig-som-instruktoer/instruktoerkurser-og-uddannelser

Svømning for voksne

Styrk dine kompetencer i at undervise voksne

Skal du undervise den voksne udøver, som er helt ny i vandets element? Eller skal du undervise og støtte voksne med vandskræk? Så er uddannelsen svømning for voksne helt sikkert det helt rigtige valg.

Målgruppe
- Uddannelsen er for kommende eller nuværende instruktører, som skal undervise voksne begyndere eller voksne med vandskræk

Formål
- At uddanne kompetente instruktører, som kan videregive svømmeglæde og basale svømmefærdigheder
- At du kan lære voksne svømmere at begå sig i vandet trygt og sikkert

Indhold
- At undervise ud fra tillidsopbyggende undervisningsmetoder og anerkendende kommunikation
- At planlægge en differentieret undervisning, der tilgodeser den enkelte
- At skabe en progression i undervisningen fra angst til tillid – med fokus på vandskrækdelen
- At undervise i og tilpasse grundlæggende selvredningsfærdigheder og grundfærdigheder samt at bruge legen som tillidsskaber for vandet

Forudsætninger og krav
- Du skal være mindst 16 år
- For at deltage skal du have gennemført DGI Svømnings Grunduddannelse
- Uddannelsen er programsat til 8 timer

Ansvarlig
- DGI Svømning - https://www.dgi.dk/svoemning/svoemning/for-dig-som-instruktoer/instruktoerkurser-og-uddannelser

Stilarterne: Crawl, Rygsvømning, Brystsvømning og Butterfly

Boost dine kompetencer – i teori og praksis

Hvis du vil booste dine undervisningskompetencer indenfor crawl, rygcrawl, bryst og butterfly og blive endnu bedre til at formidle stilartens tekniske detaljer, så er en stilartsuddannelse en oplagt mulighed for dig.

Herunder er fire forskellige uddannelser:
- Crawl
- Rygsvømning
- Brystsvømning
- Butterfly

Målgruppe
- Uddannelsesforløbet henvender sig til dig, der gerne vil specialisere sig indenfor en eller flere af de fire stilarter, så din undervisning kan blive optimeret og endnu mere målrettet

Formål
- At du får et indgående kendskab til teorien bag den valgte stilart
- At du får en række praktiske redskaber til at forbedre din undervisning og styrke udviklingen af dine svømmere

Indhold
- Du lærer om alle facetter af stilarten – fra stilartens historiske udvikling til teknikken og principperne bag
- Du lærer konkrete øvelser og at anvende dem i praksis
- Du lærer at nedbryde stilarten i delelementer og derefter sammensætte dem én for én til en perfekt udførelse
- Du får indblik i fordelene og ulemperne ved forskellige svømmestile
- Du lærer, hvordan du kan udvikle dine svømmeres tekniske færdigheder – uanset hvilket niveau de befinder sig på
- Du får indblik i, hvordan forskellige arbejdsmetoder kan fremme forståelsen for stilarten

Forudsætninger og krav
- Du skal være mindst 16 år
- For at deltage skal du have gennemført DGI Svømnings Grunduddannelse og Svømning i svømmeskolen eller Svømning for voksne, eller Dansk Svømmeunions grunduddannelse
- Du kan få merit til at deltage på crawluddannelsen, hvis du har gennemført DGI Svømnings grunduddannelse i åbent vand samt uddannelsen Svømning i Åbent Vand
- Alle stilartsuddannelser strækker sig over 8 timer

Ansvarlig
- DGI Svømning - https://www.dgi.dk/svoemning/svoemning/for-dig-som-instruktoer/instruktoerkurser-og-uddannelser

Instruktør-/ træneruddannelser

- Svømningens grunduddannelse
- Svømningens træneruddannelse
- Diplomtræneruddannelsen
- Idrættens Træner Akademi

SVØM's Instruktør- /træneruddannelser

Svømningens Grunduddannelse

Underviser du børn og unge eller voksne i at lære at svømme, så er dette uddannelsen, hvor du får redskaber, så du er i stand til at skabe motiverende og lærerig undervisning.

Målgruppe

- Uddannelsen er for alle der ønsker at uddanne sig til svømmeinstruktør og undervise børn, unge eller voksne

Formål

- Svømningens Grunduddannelse sigter mod, at instruktøren efter endt gennemgang af uddannelsen skal kunne planlægge og instruere i plask og leg, tilvænningsøvelser, begynderundervisning samt grundlæggende livredning, vandpolo, udspring, synkro og anatomi/fysiologi
- Uddannelsen skal endvidere kvalificere deltagerne til at gå videre i Dansk Svømmeunions uddannelsesstruktur for instruktører/trænere

Indhold

- At få viden om barnets fysiske udvikling, sociale og motoriske udvikling
- At få kendskab til barnets evner til indlæring af bevægelser
- At planlægge din undervisning ud fra deltagernes evner
- Metoder til undervisning og pædagogiske principper

Forudsætninger og krav

- Du skal være 16 år (det år man fylder 16 år)
- Uddannelsen strækker sig over tre weekender (54 lektioner) – og en samlet tilmelding til alle tre weekender er nødvendig, da de tre moduler ikke kan deles
- Der vil være en hjemmeopgave mellem weekenderne, som skal godkendes før udstedelse af certifikat

Ansvarlig

- Dansk Svømmeunion – www.svoem.org/kurser

Svømningens Træneruddannelse

Har du ambitioner om, at være konkurrencetræner og træne unge talenter på årgangs- og juniorniveau, så er dette uddannelsen du skal vælge. Her får du redskaber, viden og kendskab som sætter dig i stand til at varetage en træning med progression.

Målgruppe

- Alle, der ønsker at træne årgangs- og juniorsvømmere, og som har gennemgået Svømningens Grunduddannelse

Formål

- At give træneren viden om psykologiske og pædagogiske redskaber, der kan optimere svømmerens præstationer
- At give træneren viden om, hvordan vedkommende kan motivere og udvikle sig selv, den enkelte svømmer og holdet som helhed
- At give træneren basisviden om mentale træningsmetoder
- At give træneren viden om konkret målsætning og redskaber til at arbejde mod disse mål

Indhold

- Sportspsykologi og pædagogik
  Formålet med dette modul er at give kursisten viden om psykologiske og pædagogiske redskaber, der kan optimere svømmerens præstationer samt viden om, hvordan vedkommende kan motivere og udvikle sig selv, den enkelte svømmer og holdet som helhed
- Regler
  Formålet med dette modul er at give kursisten viden om de regler, der anvendes indenfor svømning
- Generel styrke-og bevægelighedstræning
  Formålet med dette modul er at give kursisten en grundlæggende viden om principperne for styrke- og bevægelighedstræning
- Ernæring
  Formålet med dette modul er at give kursisten viden om hensigtsmæssig ernæring og væskeindtag i forbindelse med den daglige konkurrence, under og efter træning
- Aldersrelateret træning/talentudvikling
  Formålet med dette modul er at give kursisten indblik i, hvordan et talent udvælges samt overblik over talentudvikling
- Teknikoptimering
  Formålet med dette modul er at give kursisten en forståelse af teknikken bag stilarterne og starter/vendinger samt metoder for indlæring af disse

Forudsætninger og krav

- Du skal have gennemgået Svømningens Grunduddannelse i regi af Dansk Svømmeunion og kan søge om dispensation, hvis du har gennemført DGI Svømnings grunduddannelse, Svømning i svømmeskolen samt en eller flere stilarter
- Have ét års praktik som træner

Ansvarlig

- Dansk Svømmeunion – www.svoem.org/kurser

Diplomtræneruddannelse

Har du ambitioner om, at arbejde med udviklingen af nationale svømmere på minimum juniorelite niveau, så er dette kurset for dig. Her får du redskaber, viden og kendskab som sætter dig i stand til at varetage en træning med progression.

Målgruppe

Målgruppen er konkurrencetrænere i en klub med national sportslig målsætning og handleplan og som samtidig har flere års erfaring med træning af svømmere i (minimum) den nationale juniorelite.

Formål

Formålet er, at du får redskaber, viden og kendskab som sætter dig i stand til at varetage en træning med progression for (minimum) den nationale juniorelite.

Indhold

Landbaseret fysisk træning

- Udvikling af styrke og fleksibilitet i teori og praksis
- Skadesforebyggelse og periodisering

Sportspsykologi

- Fra mentale krav i svømning til kompetencer i livet uden for svømning i teori og praksis

Aldersrelateret Svømmetræning

- Den Kompetente Svømmer og vejen dertil i teori og praksis

Biomekanik

- Teknikoptimering
- Test og evaluering

Forudsætninger og krav

- Du skal have gennemført og bestået Svømningens Grunduddannelse samt Svømningens Træneruddannelse.
- Klubben skal have en national sportslig målsætning og handleplan
- Flere års erfaring med træning af svømmere på minimum juniorelite niveau.
- Bestået Danmark Idræts Forbunds Diplomtræneruddannelse, generel del
- Studieegnet

Ansvarlig

- Dansk Svømmeunion – www.svoem.org/kurser

Idrættens Træner Akademi (ITA)

Har du ambitioner om at arbejde med udviklingen af såvel internationale som nationale svømmere på minimum seniorelite niveau, så er dette kurset for dig. Her får du redskaber, viden og kendskab som sætter dig i stand til at varetage en træning med progression.

Målgruppe

- Målgruppen er konkurrencetrænere i en klub med en national og international sportslig målsætning og handleplan og som samtidig har flere års erfaring med træning af (minimum) svømmere på nationalt seniorniveau

Formål

- At få redskaber, viden og kendskab som sætter dig i stand til at varetage en træning med progression for (minimum) den nationale seniorelite

Indhold

- Teknikoptimering hos elitesvømmere
- Periodisering af elitesvømmernes træning
- Fysiologiske test i svømning og anvendelse af videnskaben
- Fysisk træning af elitesvømmere
- Sportspsykologisk præstationsoptimering i svømning
- Biomekanik og tekniske test i svømning
- Elitemiljøer i svømning

Forudsætninger og krav

- Du skal have gennemført og bestået Svømningens Træneruddannelse samt Diplomtræneruddannelse.
- Klubben skal have såvel en national som international sportslig målsætning og handleplan
- Flere års erfaring som elitetræner med svømmere på minimum seniorelitenniveau
- Bestået Danmarks Idræts Forbunds ITA, generel del
- Studieegnet

Ansvarlig

- Dansk Svømmeunion – www.svoem.org/kurser

SPECIAL-UDDANNELSER

Specialuddannelser

Baby 0-1 år	Start 2 crawl
Tumling 1-4 år	Svømning og aktiviteter for seniorer
Splash & Fun	

Babysvømning 0 – 1 år

Kan du skabe et trygt læringsrum for forældre og børn?

Det kræver nærvær, ro og tryghed, når forældre og børn i fællesskab skal blive fortrolige med vandet. Som instruktør i vandaktiviteter for forældre med børn i alderen 0 – 1 år forstår du målgruppens helt særlige behov – både når det gælder kommunikation og undervisningsmetode.

Målgruppe

- Nuværende eller kommende instruktører, som har interesse i at undervise og vejlede i vandaktiviteter for forældre med børn i alderen 0 – 1 år

Formål

- At du kan skabe tryghed og udvikling for både børn og voksne, så du kan undervise, støtte og vejlede forældre med baby
- At du efter endt uddannelse kan anvende din teoretiske viden i praksis ved at lave vandaktiviteter, som stimulerer barnets sansemotoriske og motoriske udvikling

Indhold

- Du tilegner dig teoretisk og praktisk viden – på et højt fagligt niveau - om alle babysvømningens facetter
- Du får et grundigt teoretisk indblik i barnets sansemotoriske og sociale udvikling
- Du lærer at gennemføre vandaktiviteter, der stimulerer børns sociale og sansemotoriske udvikling – blandt andet greb, dyk og sanglege
- Du lærer, hvordan du bedst skaber et trygt læringsrum for både forældre og børn – fra start til slut

Forudsætninger og krav

- Du skal være mindst 16 år
- For at deltage skal du ikke have gennemført DGI Svømnings grunduddannelse
- Uddannelsen er programsat til 19 timer og strækker sig typisk over tre weekenddage

Ansvarlig

- DGI Svømning - https://www.dgi.dk/svoemning/svoemning/for-dig-som-instruktoer/instruktoerkurser-og-uddannelser

Tumlinge 1 – 4 år

Skal du undervise børn i alderen 1 – 4 år?

Med DGI Svømnings Tumlingeuddannelse, får du den bedste uddannelse i Danmark. Du får muligheden for at lære at undervise børn i alderen 1 – 4 år, samt hvordan du underviser og vejleder deres forældre.

Målgruppe

- Nuværende og kommende instruktører, der har interesse i at undervise forældre med børn i alderen 1 – 4 år

Formål

- At du kan planlægge og gennemføre målrettet undervisning, hvor både forælder og barn er aktive gennem leg og derved lærer at udvikle kompetencer og svømmefærdigheder
- At du med kvalitet for øje kan tilbyde undervisning, der understøtter barnets kognitive, fysiske og sociale udvikling

Indhold

- Du tilegner dig teoretisk og praktisk viden – på et højt fagligt niveau - om alle facetter indenfor småbørnssvømning
- Du får et grundigt teoretisk indblik i barnets sansemotoriske og sociale udvikling 1 – 4 år
- Du lærer at planlægge og gennemføre aktiviteter, der stimulerer børns sociale og sansemotoriske udvikling – blandt andet tema- og sanglege samt dyk
- Du lærer om anerkendende pædagogik og om at opbygge relationer

Forudsætninger og krav

- Du skal være mindst 16 år
- For at deltage skal du ikke have gennemført DGI Svømnings grunduddannelse
- Uddannelsen er programsat til 17 timer og strækker sig typisk over tre weekenddage

Ansvarlig

- DGI Svømning - https://www.dgi.dk/svoemning/svoemning/for-dig-som-instruktoer/instruktoerkurser-og-uddannelser

Splash and Fun

Brug vandet på nye, sjove og udfordrende måder

Vil du gerne give dine svømmere en på opleveren? Og trænger du til ny inspiration til aktiviteter, øvelser og lege, som du kan bruge i din undervisning? På Splash and Fun-uddannelsen får du øjnene op for helt nye måder at være aktiv med vand.

Målgruppe

- Uddannelsesforløbet henvender sig til dig, der har mod på at prøve noget nyt og tør tænke ud af boksen. Du vil gerne inspirere og motivere dine svømmere, dyrke deres glæde ved at bevæge sig i vand og fastholde deres interesse for svømning

Formål

- At give dig de redskaber, du behøver, for at kunne tilrettelægge og gennemføre en inspirerende undervisning, som dine svømmere glæder sig til hver eneste gang.
- At du kan give dine svømmere en anderledes undervisning, der er med til at fastholde unge i foreningen

Indhold

- Du lærer sjove, alternative og udfordrende måder at bruge vand og hallens øvrige faciliteter på – blandt andet undervandsrugby, posteløb, stjerneløb, ABC-svømning, combat, fitness og vandstunt
- Du lærer at udvikle spil og vandaktiviteter, der kan motivere og fange de unge svømmeres interesse
- Du får indblik i, hvad der skal til for at fastholde de unge svømmere i foreningen – med fokus på idrætscross, multisport og oplevelseshold
- Du lærer, hvordan du kan bruge historiefortælling og dramatisering i din undervisning

Forudsætninger og krav

- Du skal være mindst 16 år
- For at deltage skal du ikke have gennemført DGI Svømnings Grunduddannelse
- Uddannelsen er programsat til 8 timer

Ansvarlig

- DGI Svømning - https://www.dgi.dk/svoemning/svoemning/for-dig-som-instruktoer/instruktoerkurser-og-uddannelser

Start2crawl

Har du en ambition om at undervise og fejlrette voksne i crawl fra begynder til supermotionisten, masters svømmeren eller den målrettede triatlet, så er dette kurset for dig.

Målgruppe

Trænere der skal undervise voksne i crawl fra begynderstadie til supermotionisten, masters svømmeren eller den målrettede triatlet

Formål

Start2crawl sigter mod, at instruktøren efter endt gennemgang af kursus skal kunne

- Planlægge kortere eller længerevarende træningsforløb for en gruppe eller for den individuelle udøver. Herunder have basal viden om arbejds- og træningsfysiologi
- Have en bred viden om hvordan man kan bruge diverse hjælpemidler som zoomers, fingerpadles, træningsur, snorkel og andre relevante redskaber på den bedste måde i træningen
- Skal kunne reflektere over deres funktion som træner og anvende viden om voksnes motoriske udvikling
- Kunne anvende kommunikation og feedback i deres funktion som træner for den målrettede udøver
- Have en basal viden om voksen pædagogik, samt have viden om coaching og hvordan coaching kan anvendes i den daglige træning af udøveren selv frem mod ny mål
- Have en bred viden om hydrodynamik og biomekanik primært i forhold til stilarten crawl og sekundært i forhold til bevægelse i vand i al almindelighed

Indhold

- Undervisningen vil være teori og praktik i svømmehal

Forudsætninger og krav

- Du skal være fyldt 16 år (det år man fylder 16 år)

Ansvarlig

- Dansk Svømmeunion – www.svoem.org/kurser

Svømning og aktiviteter for seniorer

Lær at undervise aktive seniorer

Seniorer lever et aktivt liv og holder sig i form for at bevare et godt helbred. Derfor er der brug for instruktører, der har indblik i seniornes træningsbehov, og som har specialiseret sig i aktiviteter og undervisning målrettet aldersgruppen 60+.

Målgruppe

- Uddannelsesforløbet henvender sig dig, som gerne vil prøve at undervise en ny målgruppe, der stiller helt andre krav til dine undervisningskompetencer
- Du har lyst til at udvikle dig som underviser og blive klogere på, hvordan du tilrettelægger og gennemfører effektive træningsforløb for seniorer

Formål

- Du tilegner dig teoretisk og praktisk viden om det at undervise aktive seniorer
- Du lærer at planlægge forløb og undervise i vandaktiviteter målrettet aldersgruppen 60+

Indhold

- Du lærer, hvordan du underviser og kommunikerer med seniorer
- Du får indsigt i aldersgruppens fysiske formåen og træningsbehov
- Du bliver klogere på almene sygdomme i netop denne aldersgruppe, og hvilke hensyn, du bør tage i din undervisning
- Du lærer at anvende forskellige undervisningsformer
- Du bliver bedre til at reflektere over din egen rolle som underviser

Forudsætninger og krav

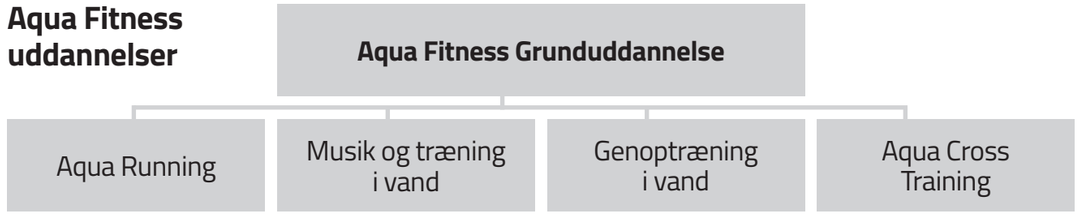
- Du skal være mindst 20 år
- For at deltage skal du ikke have gennemført DGI Svømnings grunduddannelse
- Uddannelsen er programsat til 15 timer og strækker sig typisk over to weekenddage

Ansvarlig

- DGI Svømning - https://www.dgi.dk/svoemning/svoemning/for-dig-som-instruktoer/instruktoerkurser-og-uddannelser

AQUA FITNESS UDDANNELSER

Aqua Fitness uddannelser



Aqua Fitness Grunduddannelse

Kan du skabe god energi og glæde - og kan du motivere andre til at give den gas og få pulsen op?

Som Aqua Fitness instruktør motiverer og inspirerer du mennesker i alle aldre til at komme i bedre form med masser af bevægelse i vand tilsat god musik. Aqua Fitness er en unik træningsform, der på én og samme tid er både skånsom og yderst effektiv.

Målgruppe

- Uddannelsen til Aqua Fitness instruktør henvender sig til dig, der gerne på sigt vil undervise i Aqua Fitness og til dig, der allerede er i gang, men som gerne vil være endnu bedre til det, du gør – i både teori og praksis

Formål

- At du kan planlægge et Aqua Fitness program med konkrete øvelser
- At du opnår en basisviden om Aqua Fitness og dens grundfærdigheder

Indhold

- Du får indblik i Aqua Fitness – i både teori og praksis
- Du lærer konkrete Aqua Fitness aktiviteter og øvelser – herunder øvelser, der ikke kræver svømmefærdigheder
- Du lærer om anatomi og fysiologi
- Du får indblik i, hvordan kredsløbs- og intervaltræning påvirker kroppen
- Du bliver klogere på, hvordan idrætsskader opstår, og hvordan de kan undgås

Forudsætninger og krav

- Du skal være minimum 18 år
- Aqua Fitness Grunduddannelsen er en forudsætning for at kunne specialisere sig inden for Aqua Fitness
- Uddannelsen er programsat til 16,5 timer og strækker sig typisk over to weekenddage

Ansvarlig

- DGI Svømning - https://www.dgi.dk/svoemning/svoemning/for-dig-som-instruktoer/instruktoerkurser-og-uddannelser

Aqua Running

Aqua Running er ganske enkelt løb i vand – en motionsform, der kombinerer de bedste elementer fra traditionel løbetræning med vandets opdrift og kroppens vægtløshed

Træningen foregår i den dybe ende af bassinet, og fødderne rører ikke bunden. I stedet bliver deltagerne holdt flydende af et særligt bælte. Du bruger stort set de samme muskler, som når du løber på land – og du får pulsen op - men din krop bliver skånet for de stød, som opstår, når fødderne rammer jorden ved almindeligt løb. Derfor er Aqua Running særligt velegnet til genoptræning og forebyggelse af løbeskader.

Målgruppe

- Uddannelsen henvender sig til dig, der er Aqua Fitness instruktør, og som gerne vil bygge videre på dine kompetencer i forhold til træning i vand
- Uddannelsen henvender sig til dig, der er løbeinstruktør i en løbeklub. Du vil gerne hjælpe klubbens løbere med at holde formen ved lige i forbindelse med et skadesforløb og få dem hurtigere tilbage i løbeskoene

Formål

- Du lærer at tilrettelægge din undervisning, så løbeturen i vand bliver lige så udfordrende som en løbetur på land

Indhold

- Du lærer om vandets egenskaber og om fordelene ved løbetræning i vand
- Du bliver introduceret for forskellige træningsformer, arbejdsstillinger i vand og træningsrekvisitter
- Du får grundlæggende teoretisk viden om fysiologi, kredsløbet og dets indflydelse på konditionstræning
- Du lærer om forbrænding, kost og motion

Forudsætninger og krav

- Aqua Fitness Grunduddannelsen er en forudsætning for at kunne deltage på Aqua Running
- Uddannelsen er programsat til 9 timer

Ansvarlig

- DGI Svømning - https://www.dgi.dk/svoemning/svoemning/for-dig-som-instruktoer/instruktoerkurser-og-uddannelser

Musik og træning i vand

Musik, motivation og præstationer

Synes du, at musik øger motivationen, gør dig mere udholdende og giver et mentalt boost? Og vil du gerne i endnu højere grad integrere musik i din undervisning? Så er denne uddannelse lige noget for dig.

Målgruppe

- Uddannelsen henvender sig til dig, der underviser i Aqua Fitness, og som gerne i endnu højere grad vil bruge musik og rytme som redskab i undervisningen. Du vil gerne vide mere om, hvordan musik kan optimere vores fysiske ydeevne, og om hvordan musikken kan understøtte dine træningsprogrammer

Formål

- Du får et grundlæggende teoretisk indblik i, hvordan musik påvirker mennesker både fysisk og mentalt, og hvorfor musik er en effektiv træningspartner
- Du lærer, hvordan musikken kan integreres i din undervisning og understøtte konkrete aktiviteter og øvelser
- Du får praktisk øvelse i at arbejde med musik og lærer blandt andet, hvordan du redigerer i musik og skaber din egen musikkulisse, der er tilpasset netop din træning

Indhold

- Du får et teoretisk indblik i, hvordan musik påvirker mennesker
- Du lærer, hvorfor musik har en præstationsfremmende effekt
- Du får en grundlæggende forståelse for, hvordan musik kan understøtte konkrete aktiviteter, øvelser og træningsprogrammer
- Du lærer at tilrettelægge din undervisning med fokus på musik og rytme
- Du lærer om kredsløbstræning, muskeltræning og bevægelighedstræning
- Du får praktisk øvelse i at arbejde med musikredigeringsprogrammer og sammensætte musik, der matcher din undervisning

Forudsætninger og krav

- Aqua Fitness Grunduddannelsen er en forudsætning for at kunne deltage på Musik og træning i vand
- Uddannelsen er programsat til 8 timer

Ansvarlig

- DGI Svømning - https://www.dgi.dk/svoemning/svoemning/for-dig-som-instruktoer/instruktoerkurser-og-uddannelser

Genoptræning i vand

Støder du som instruktør jævnligt på sportsudøvere, der enten døjer med en skade eller er bekymret for at blive skadet? Og vil du gerne være bedre til at rådgive dem om, hvordan de undgår skader eller kommer videre efter et skadesforløb?

Uddannelsen giver dig en grundlæggende forståelse for, hvordan kroppen fungerer og viden om, hvordan typiske skader opstår.

Målgruppe

- Uddannelsen Genoptræning i vand er målrettet dig, der er instruktør i for eksempel Aqua Fitness, løb eller triatlon. Du vil gerne kunne tilbyde deltagerne på dine hold faglig kompetent vejledning i forbindelse med skader og rådgive om for eksempel forebyggelse og genoptræning

Formål

- At få teoretisk og praktisk viden om genoptræning i vand
- Du bliver i stand til at rådgive andre om forebyggelse og behandling af skader
- Du bliver i stand til at tilbyde et effektivt supplement til et igangværende genoptræningsforløb

Indhold

- Du lærer om typiske skader – blandt andet skulderproblemer, lænderygsmerter, betændelse i skinneben eller akillessene
- Du får indblik i, hvordan skader opstår – blandt andet overbelastning og uhensigtsmæssige arbejdsstillinger
- Du lærer om genoptræningsprincipper og om genoptræning i vand
- Du lærer at koble teoretisk viden med praktiske øvelser

Forudsætninger og krav

- Aqua Fitness Grunduddannelsen er en forudsætning for at kunne deltage på Genoptræning i vand
- Uddannelsen er programsat til 9 timer

Ansvarlig

- DGI Svømning - https://www.dgi.dk/svoemning/svoemning/for-dig-som-instruktoer/instruktoerkurser-og-uddannelser

Aqua Cross Training

Kan du lide at give den gas, udfordre dig selv fysisk og prøve kræfter med anderledes øvelser og aktiviteter i vand og på land?

Med en uddannelse som instruktør i Aqua Cross Training specialiserer du dig i en intens, hård og effektiv træningsform, der skaber resultater. Både når det gælder styrke, hurtighed og udholdenhed. Aqua Cross Training er inspireret af traditionel crossfit og kombinerer styrke- og pulstræning med øvelser og aktiviteter på både land og i vandet.

Målgruppe

- Uddannelsen er målrettet dig, der allerede underviser i Aqua Fitness. Du synes, at Aqua Fitness er en effektiv og inspirerende træningsform, og derfor vil du gerne lære endnu mere om kredsløbs- og styrketræning i og omkring vand

Formål

- At du kan planlægge og undervise i Aqua Cross Training
- At du lærer, at man sammensætte træningsøvelser, der er udfordrende, spændende og træningsmæssigt effektive

Indhold

- Du får indblik i Aqua Cross Training som træningsform
- Du lærer konkrete øvelser i vand og på land og at sammensætte workouts, der er både udfordrende og effektive
- Du udvider din viden om høj-intens kredsløbstræning - blandt andet om anaerob træning
- Du bliver klogere på dig selv som underviser og på underviserrollen

Forudsætninger og krav

- Aqua Fitness Grunduddannelsen er en forudsætning for at kunne deltage på Aqua Cross Training.
- Uddannelsen er programsat til 8 timer

Ansvarlig

- DGI Svømning - https://www.dgi.dk/svoemning/svoemning/for-dig-som-instruktoer/instruktoerkurser-og-uddannelser

ÅBENT VAND UDDANNELSER

Åbent vand uddannelser

Åbent Vand grunduddannelse	Ocean Rescue Camp instruktør
Svømning i åbent vand	

Åbent Vand Grunduddannelse

Planlæg og gennemfør åbent-vand-aktiviteter – trygt og sikkert!

Med en kystlinje på mange tusinde kilometer indbyder Danmark til masser af aktiviteter i og omkring det åbne vand. Farvandet er imidlertid lunefuldt og kræver respekt, og derfor er det vigtigt at vide, hvilke forholdsregler du som underviser bør tage, og hvordan du underviser andre i at færdes sikkert – især når du har ansvar for andre. Uddannelsen klæder dig på til at kunne skabe fantastiske åbent-vand-oplevelser.

Målgruppe

- Uddannelsen henvender sig til dig, der har interesse for at afvikle aktiviteter i og omkring åbent vand. Det gælder foreningsinstruktører, foreningsledere, lærere eller kystlivreddere

Formål

- At du kan planlægge og afvikle åbent-vand-aktiviteter – med fokus på tryghed og sikkerhed for alle deltagere
- At du får de kompetencer, du behøver for - trygt og sikkert - at kunne planlægge og afvikle aktiviteter i og omkring åbent vand

Indhold

- Du får indblik i forskellige undervisningsformer og redskaber, som du kan bruge i din undervisning af både børn og voksne
- Du får konkrete redskaber til at kunne undervise andre i, hvordan de begår sig sikkert i og omkring åbent vand
- Du får et indgående kendskab til de danske farvande og lærer blandt andet om vind- og vejrforhold, revlehuller, farvandsorientering og sejlreglementer
- Du bliver i stand til at lære andre om farerne ved det åbne vand, og hvordan de kan passe på sig selv og andre
- Du lærer om førstehjælp i forbindelse med åbent-vand-aktiviteter

Krav og forudsætninger

- For at kunne deltage skal du være minimum 16 år
- Uddannelsen er programsat til 6 timer

Ansvarlig

- DGI Svømning - https://www.dgi.dk/svoemning/svoemning/for-dig-som-instruktoer/instruktoerkurser-og-uddannelser

Ocean Rescue Camp Instruktør

Lær børn at redde sig selv – og andre!

Synes du også, at sikkerhed, livredning og førstehjælp er nogle af de vigtigste kompetencer vi kan give børn, der elsker at færdes i og ved vandet? Bliv klædt på til at undervise på en Ocean Rescue Camp og lær børnene, hvordan de passer på sig selv og hinanden. Uddannelsen er bygget op omkring DGI Svømnings koncept Ocean Rescue Camp, der er en livredningsskole for børn og unge.

Målgruppe

- Uddannelsesforløbet er målrettet dig, der gerne vil undervise børn og unge i livreddende førstehjælp og gøre dem klogere på, hvordan man færdes sikkert på stranden og i det åbne vand

Formål

- At klæde deltageren på til at undervise på Ocean Rescue Camp og afvikle arrangementet i samarbejde med DGI Svømning
- At deltageren kan lære børn om livredning og førstehjælp gennem leg, øvelser og udfordringer

Indhold

- Du får den viden og de færdigheder, du behøver for at kunne undervise på en Ocean Rescue Camp
- Du lærer at undervise børn i for eksempel redningssituationer, sikkerhed og livreddende førstehjælp
- Du bliver i stand til at lære børn, hvordan de skal handle i en farlig situation - blandt andet om alarmering og kommunikation
- Du lærer om kystlivredderens udstyr – for eksempel rescue board, redningstorpedo og ABC-udstyr
- Du lærer en række konkrete lege og samarbejdsøvelser med fokus på livredning i og omkring åbent vand

Krav og forudsætninger

- Du skal minimum være 18 år for at deltage på Ocean Rescue Camp Instruktør uddannelsen
- Du skal være indehaver af førstehjælpscertifikat svarende til som minimum Basal Hjerte-/Lungeredning, ERC BLS/AED Provider eller DFR Førstehjælp ved hjertestop
- Du skal ikke nødvendigvis have gennemgået DGI Svømnings Åbent Vand uddannelse, men det er et plus
- Uddannelsen er programsat til 11,5 timer og afholdes typisk over to weekenddage

Ansvarlig

- DGI Svømning - https://www.dgi.dk/svoemning/svoemning/for-dig-som-instruktoer/instruktoerkurser-og-uddannelser

Svømning i åbent vand

Svømning i åbent vand er en udfordring, der kræver helt andre færdigheder, end du er vant til i svømmehallen. Det kræver mod, tilvænning, udholdenhed og ikke mindst respekt - ikke kun for naturens kræfter men også for dine egne begrænsninger.

På uddannelsen Svømning i åbent vand bliver du klædt på til at undervise andre i svømning i åbent vand. Uddannelsesforløbet tager udgangspunkt i stilarten crawl og giver dig indblik i, hvilke særlige svømmetekniske færdigheder det kræver at svømme i åbent vand.

Målgruppe

- Uddannelsen henvender sig til dig, der allerede underviser eller skal til at undervise åbent vand-svømmere som for eksempel triatleter

Formål

- Du bliver i stand til at tilrettelægge og gennemføre undervisning med fokus på crawl i åbent vand
- At den enkelte deltager forstår de sikkerhedsmæssige hensyn, der bør tages både under planlægning og afvikling af åbent vand arrangementer

Indhold

- Du får indsigt i åbent vand svømning, og hvilke særlige færdigheder, det kræver
- Du lærer, hvordan man svømmer energirigtigt og bruger sine kræfter optimalt i åbent vand
- Du lærer, hvordan du navigerer i åbent vand, hvor for eksempel vind-, vejr- og strømforhold kan påvirke sigtbarheden og gøre det svært at orientere sig
- Du får indblik i, hvilke farer du skal være opmærksom på ved svømning i åbent vand, og hvordan du tager ansvar for din egen og andre svømmeres sikkerhed
- Du lærer praktiske øvelser, der gør undervisningen sjov og motiverende – selv i vintersæsonen i et almindeligt bassin

Krav og forudsætninger

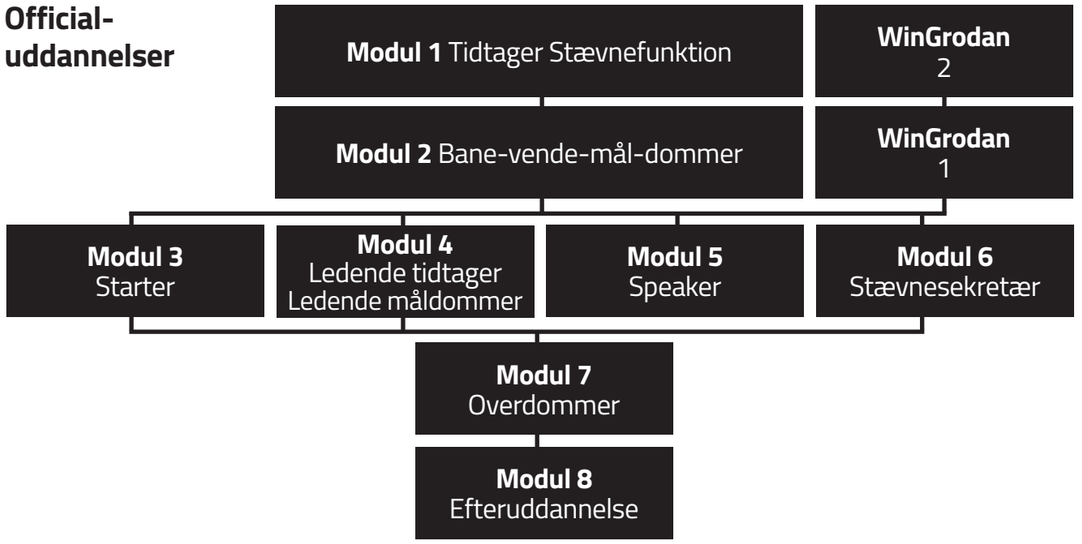
- For at deltage skal du være minimum 16 år og have gennemgået DGI Svømnings Åbent Vand Grunduddannelse.
- Såfremt du ikke har gennemført DGI Svømnings Åbent Vand Grunduddannelsen kan du få merit, hvis
    1. Du har været konkurrencesvømmer på 1. holdniveau og er fyldt minimum 18 år
    2. Du er konkurrencesvømmer under 18 år, men har gennemført Dansk Svømmeunions tilsvarende uddannelser
    3. Du er svømmetræner i forening, men har gennemført Dansk Svømmeunions tilsvarende uddannelser
    4. Du har bestået 'Åbent-Vand Underviserprøven' fra Dansk Svømmeunion, 'ILS Åbent-vand Livredderprøven' fra Dansk Svømmeunion eller tilsvarende prøve
- Det anbefales, at du har gennemført DGI Svømnings stilartsuddannelse i crawl inden Svømning i åbent vand, alternativt efterfølgende
- Uddannelsen er programsat til 8 timer

Ansvarlig

- DGI Svømning - https://www.dgi.dk/svoemning/svoemning/for-dig-som-instruktoer/instruktoerkurser-og-uddannelser

OFFICIAL-UDDANNELSER

Official-uddannelser



Modul 1 – Tidtager og stævnefunktion

Til dig som ønsker at være official ved svømmestævne og som vil lære at bruge et stopur og eltid, og samtidig få kendskab til svømmestævnets funktioner og officials rettigheder og pligter.

Målgruppe
- Forældre, trænere og andre med tilknytning til SvømmeDanmark

Formål
- At uddanne kvalificerede tidtagere, samt udbrede kendskab til konkurrencesvømningens organisation

Indhold
- Officialuddannelsens struktur, svømningens organisation, officials pligter og rettigheder, startprocedure, tidtagerens opgaver, tidtagning, stopur og el-tidtagning, svømmearterne, evt. praktik i svømmehal

Forudsætninger og krav
- Du skal være fyldt 14 år
- Kurset har en varighed af 4 timer.

Ansvarlig
- Dansk Svømmeunion – www.svoem.org/kurser

Modul 2 – Dommerfunktionen

Til dig som gerne vil være bane-vendedommer og lærer om svømningens regler for at sikre en retfærdig afvikling af et svømmestævne.

Målgruppe
- Alle modul 1 (Tidtager) uddannede

Formål
- At uddanne mål-, bane- og vendedommere for at sikre en ensartet og retfærdig bedømmelse, uanset hvilket stævne, svømmerne deltager i, og hvor stævnet afholdes. Der uddannes efter FINA´s regler

Indhold
- Måldommerens opgaver, måldommersedlens anvendelse, bane- og vendedommers opgaver, diskvalifikationssedler, anvendelse af vendetavler, svømme- og løbsregler, praktik.
- Afsluttende med prøve = skriftlig opgavebesvarelse

Forudsætninger og krav
- Du skal være fyldt 17 år samt minimum have ½ års erfaring som tidtager
- Det forventes at FINA´ regler er gennemlæst forud for deltagelse i kurset
- Kurset har en varighed af 9 lektioner heraf 1-2 timers stævnepraktik

Ansvarlig
- Dansk Svømmeunion – www.svoem.org/kurser

Modul 3 – Starter

Til dig som ønsker at være starter og have kendskab til starterens opgaver under et svømmestævne.

Målgruppe
- Alle Modul 1 (Tidtager) og Modul 2 (Mål-, bane- og vendedommer) uddannede official

Formål
- At uddanne startere efter gældende nationale og internationale regler for at sikre de aktive svømmere en ensartet og retfærdig bedømmelse, uanset i hvilket stævne de deltager, og uanset hvor stævnet afholdes

Indhold
- Starters opgaver, samarbejde mellem overdommere og starter, våbenlære, praktik i svømmehal
- Afsluttende med en prøve = skriftlig opgavebesvarelse

Forudsætninger og krav
- Du skal være fyldt 17 år samt have gennemgået og bestået (Modul 1) Tidtagning og (Modul 2) Mål-, bane-, og vendedommer

Ansvarlig
- Dansk Svømmeunion – www.svoem.org/kurser

Modul 4 – Ledende tidtager og ledende måldommer

Til dig som har lyst til opgaven som ledende tidtager og måldommer, herunder også at få kendskab til ledelse af tidtagerteamet.

Målgruppe
- Personer med ønske om at udbygge deres officialuddannelse til gavn for SvømmeDanmark

Formål
- At uddanne ledende tidtagere og ledende måldommere efter gældende nationale og internationale regler for at sikre de aktive svømmere en ensartet bedømmelse, uanset i hvilket stævne de deltager, og uanset hvor stævnet afholdes

Indhold
- Tidtagning generelt, ledende tidtagers opgaver, nåle- og rekordbestemmelser, elektronisk tidtagning, gruppeopgaver, ledende måldommers opgaver, løbsregler
- Afsluttende prøve = skriftligt opgavebesvarelse. Elementære ledelsesbegreber og kommunikation

Forudsætninger og krav
- Du skal være fyldt 17 år samt have gennemgået og bestået (Modul 1) Tidtagning og (Modul 2) Mål-, bane-, og vendedommer

Ansvarlig
- Dansk Svømmeunion – www.svoem.org/kurser

Modul 5 – Speaker

Har du en god "mikrofon-stemme" og har du lyst til at være speaker, så er dette kurset, hvor du lærer at speake til et svømmestævne.

Målgruppe
- Alle der ønsker at gøre gode stævner bedre

Formål
- At uddanne personer med "mikrofon-stemme" til at være speaker ved svømmestævner, uanset niveau

Indhold
- Speaker som samarbejdspartner, speakers opgaver før og under et stævne, speakers profil og praktik

Forudsætninger og krav
- Du skal være fyldt 17 år samt have gennemgået og bestået (Modul 1) Tidtagning og (Modul 2) Mål-, bane-, og vendedommer
- Have en rimelig god mikrofonstemme og godt kendskab til svømning og svømmestævners afvikling

Ansvarlig
- Dansk Svømmeunion – www.svoem.org/kurser

Modul 6 – Sekretærfunktionen

Til dig som har lyst til at administrere, opsætte og udfærdige resultater fra stævner.

Målgruppe
- Personer som ønsker at medvirke til administration af stævner

Formål
- At uddanne stævnesekretærer, således at afviklingen af svømmestævner, for så vidt angår sekretærfunktionerne, foregår hurtigt, ensartet og korrekt
- At kursisterne bliver rustet til at håndtere et stævne med afmeldinger, flytninger og indtastning af tider i IT- system samt resultatformidling

Indhold
- Stævnesekretærens opgaver:
- Før stævne: indbydelse og propositioner m.v.
- Under stævne: behandling af opnåede tider – manuelle eller eltider – nåle og rekorder samt pointtabel
- Efter stævne: resultatliste
- Brugen af IT-system (WinGrodan). Gruppeopgaver
- Dette kursus er IKKE et kursus i brug af WinGrodan - her henvises til de specifikke WinGrodan-kurser

Forudsætninger og krav
- Du skal være fyldt 17 år samt have gennemgået og bestået (Modul 1) Tidtagning og (Modul 2) Mål-, bane-, og vendedommer
- Du skal medbringe en pc med installeret WinGrodan. Det skal være den seneste udgave / opdatering. Har du / klubben ikke WinGrodan licens, kan denne købes via Dansk Svømmeunion

Ansvarlig
- Dansk Svømmeunion – www.svoem.org/kurser

Modul 7 – Overdommeruddannelse

Til dig som har lyst til at være overordnet ansvarlig for et stævne. På dette kursus vil der især være fokus på udvikling af rollen som leder af et svømmestævne.

Målgruppe
- Alle der ønsker at uddanne sig til Overdommer ved svømmestævner

Formål
- At uddanne overdommere for at sikre den bedst mulige ledelse af et svømmestævne, samt at sikre en ensartet og retfærdig bedømmelse af svømmernes præstationer ved ethvert svømmestævne

Indhold
- Overdommerens svømmefaglige kvalifikationer herunder starten og startproceduren, svømmearterne, elektronisk tidtagning, gruppeopgaver og ledelse
- En væsentlig del af uddannelsen omhandler ledelse af svømmestævner, og i den forbindelse kommer kurset ind på de menneskelige- og ledelsesmæssige aspekter af at lede et svømmestævne. Denne del af kurset omhandler blandt andet samarbejde, engagement og kommunikation

Krav og forudsætninger
- Du skal være fyldt 21 år samt have gennemgået og bestået modul 1, 2, 3, 4 og 6
- Have fungeret som dommer ved et stort antal stævner
- Inden endelig optagelse på kurset have besvaret de tilsendte 50 spørgsmål tilfredsstillende
- Som minimum have fungeret som official indenfor alle moduler 1 år efter gennemførelsen af det sidste modul

Ansvarlig
- Dansk Svømmeunion – www.svoem.org/kurser

WinGrodan 1 og 2

Til dig som vil arbejde med administration af stævner før, under og efter et svømmestævne. På kurserne arbejdes der med statistik, anmeldelse og nåletider til administration af svømmernes tider.

Målgruppe
- Alle med interesse for bedre stævner til glæde for svømmerne

Formål
- At få nogle bedre stævner til gavn for svømmere, officials og andre, der deltager i et stævne

Indhold
WinGrodan 1 indeholder tre faser af arbejdet med et stævne:
- Stævneforberedelse: Oprette et stævne, indlæse svømmere og lave program
- I svømmehallen under stævnet: Seedning, indtastning af tider og resultater
- Efter stævnet: Resultatlister og videregivelse af data

Efter endt kursus vil kursisten være i stand til at gennemføre de administrative opgaver i forbindelse med afholdelse af et svømmestævne

WinGrodan 2 gennemgår de tre programmer: Statistik, Anmeld og Nåletider og deres indbyrdes relationer.

Statistik
- Administrere svømmere, tider og hold
- Klubrekorder, bedste lister
- Indlæs resultatfiler (i Grodan format) fra WinGrodan- og DO-data KONK (og senere HOLD_ST) stævner
- Eksport af data fra det gamle program DO_Data/Tider og import af disse data i Statistik

Nåletid
- Gennemgang af programmet og hvordan det benyttes

Anmeld
- Oprette et stævne
- Tilmelde svømmere
- Manuel tilmelding

Efter endt kursus vil kursisten være i stand til at administrere klubbens svømmere, deres tider og nåle samt bruge databasen i forbindelse med tilmelding af svømmere til stævne

Krav og forudsætninger
- Forudsætning for deltagelse i kurset er kendskab til betjening af PC med Windows. Det er en stor fordel, hvis modul 1 (tidtager & stævnefunktion) og modul 2 (vende-/mål- og banedommer) er gennemført
- Kursisterne skal selv medbringe en pc

Ansvarlig
- Dansk Svømmeunion – www.svoem.org/kurser

LIVREDNING

Livredning

Bassin livredderprøver | Åbent vand sikkerhed | Basal genoplivning med AED | Livredderdommer

Bassin Livredderprøve

Denne prøve er til livredderen i en svømmehal, eller til træneren som har ansvaret for opsynet på anlægget, i det tilfælde at der ikke er en livredder til stede.

Målgruppe

- Alle, der er fyldt 17 år inden årets udgang, kan indstille sig til Bassin Livredderprøven

Formål

- En bestået Bassin Livredderprøve giver certifikat til at arbejde som livredder og med kantopsyn i et anlæg
- Undervisere bør have Bassin Livreddercertifikat, hvis der ikke er livreddere på arbejde i anlægget, når der undervises

Indhold

Prøven er delt op i fem dele:

1. Anlægsdel
   - Fremvisning og gennemgang af sikkerhedsforanstaltningerne på anlægget
2. Formprøve
   - Udspring efterfulgt af 200 m svømning
   - To på hinanden følgende dykninger
3. Redningsdel
   - Redning af panisk nødstedt
   - Redning af bevidstløs voksen hjælper
   - Redning af bevidstløst barn uden hjælper
4. Håndtering af nakkeskade
5. Mundtlig eksamination
   - Førstehjælp
   - Anlægget med mere

Forudsætninger og krav

- Bassin Livredderprøven skal gennemføres med anlæggets livredderuniform eller med minimum shorts og T-shirt. Svømmebriller er ikke tilladt
- Certifikatet er gyldigt 1 år og sendes via e-mail.
- For at aflægge en Bassin Livredderprøve kan du med fordel kontakte din lokale svømmehal eller svømmeklub og høre dem, om du kan få lov til at aflægge en Bassin Livredderprøve sammen med svømmehallen eller klubben. Hvis ikke dette er en mulighed, skal du selv kontakte en dommer, som kan tage dig op til prøve
- Det anbefales, at du som minimum har taget et 4-6 timers førstehjælpskursus, men dette er ikke et krav

Ansvarlig

- Dansk Svømmeunion – www.svoem.org/Discipliner/Livredning/

ILS Bassinlivredderprøve

ILS Bassin Livredderprøven henvender sig til livreddere, der skal have ansvar for vandsikkerhed i svømmehaller og ved bassiner. En bestået ILS Bassin Livredderprøve giver certifikat til at arbejde som livredder i det anlæg, prøven er aflagt i. Undervisere skal have Bassinlivreddercertifikat, hvis der ikke er livreddere på arbejde i anlægget, når der undervises. Kravene i denne prøve overholder minimumsstandarden fra ILS til bassinlivreddere, og certifikatet er akkrediteret til ILS Pool Lifeguard. ILS står for International Life Saving Federation.

Målgruppe

- Alle, der er fyldt 18 år inden årets udgang, kan indstille sig til Bassin Livredderprøven

Formål

- Prøvetageren, som er klar på en større udfordring, har nu mulighed for at tage denne internationale anerkendte prøve, som kan være adgangsgivende til svømmehallerne uden for landets grænser

Indhold

Denne prøve består af 7 dele:

1. Teoriprøve - online
2. Anlægsdel
   - Fremvisning og gennemgang af sikkerhedsforanstaltningerne på anlægget
3. Formprøve
   - 25 m nødflyt
   - Udspring efterfulgt af 400 m svømning under 8 min
   - 25 m dyk
6. Redningsdel
   - Redning af panisk nødstedt
   - Redning af bevidstløs voksen med hjælper
   - Redning af bevidstløst barn uden hjælper
   - Håndtering af nakkeskade
7. Mundtlig eksamination
   - Førstehjælp
   - Anlægget med mere

Forudsætninger og krav

- Du skal være fyldt 18 år
- Indehave gyldigt førstehjælpscertifikat svarende til som minimum:
  ERC BLS/AED Provider
  DFR Førstehjælp ved hjertestop
- Certifikatet har 1 års gyldighed og sendes via e-mail
- Afvikles i svømmehal. Formprøven svømmes udelukkende i badetøj, og svømmebriller er tilladt. Redningsdelen skal klares uden svømmebriller og iført minimum shorts og t-shirt
- For at aflægge en ILS Bassin Livredderprøve kan du med fordel kontakte din lokale svømmehal eller svømmeklub og forhøre dig om muligheder i det pågældende anlæg eller klub. Hvis ikke dette er en mulighed, skal du selv kontakte en dommer, som kan tage dig op til prøve

Ansvarlig

- Dansk Svømmeunion – www.svoem.org/Discipliner/Livredning/

Bassin Underviserprøven

Underviserprøven henvender sig til alle undervisere, som underviser ved bassiner, hvor der er en fungerende livredningstjeneste, mens der undervises. Hvis der ikke er livreddere, som udfører opsyn i forbindelse med undervisningen, bør underviseren have en gyldig bassinlivredderprøve

Målgruppe

- Til underviseren på minimum 12 år og derover eller til instruktøren, som underviser ved et anlæg med fungerende kantopsyn

Formål

- At give alle instruktører og undervisere mulighed for at kunne supplere til sikkerheden under klubbens vandaktiviteter

Indhold

Denne prøve består af 4 dele:

1. Formprøve:
   - Udspring efterfulgt af 200 m svømning
2. Redningsdelen
   - Redning af bevidstløs med hjælper
3. Håndtering af nakkeskade
4. Mundtlig eksamination
   - Førstehjælp
   - Anlægget med mere

Forudsætninger og krav

- Bassin Underviserprøven skal gennemføres med anlæggets livredderuniform eller med minimum shorts og T-shirt. Svømmebriller er ikke tilladt
- Certifikatet er gyldigt 1 år og sendes via e-mail
- For at aflægge en Bassin Underviserprøve kan du med fordel kontakte din lokale svømmehal eller svømmeklub, og høre dem, om du kan få lov til at aflægge en Bassin Underviserprøve sammen med svømmehallen eller klubben. Hvis ikke dette er en mulighed, skal du selv kontakte en dommer, som kan tage dig op til prøve
- Det anbefales, at du som minimum har taget et 4-6 timers førstehjælpskursus, men dette er ikke et krav

Ansvarlig

- Dansk Svømmeunion – www.svoem.org/Discipliner/Livredning/

Åbent vand Underviserprøven

Åbent-vand Underviserprøven henvender sig til undervisere og vejledere, som gennemfører vandaktiviteter i åbent-vand, herunder sejladsaktiviteter og badeudflugter til stranden. Herudover henvender Åbent vand Underviserprøven sig til personer, der dyrker aktiviteter på åbent-vand. Det kan være søspejdere, surfere, kano- og kajakroere, triatleter og åbent-vandsvømmere. Denne prøve træder i kraft fra foråret 2017.

Målgruppe

- Kursisten skal være fyldt 18 år. Særligt tiltænkt undervisere ved åbent vand

Formål

- At øge vandsikkerheden for åbent vand aktiviteter med prøvens basale redningsfærdigheder

Indhold

Prøven bestået af 3 dele:

1. Formprøve
- 200 m svømning inkl. 50 svømning med overblik
- To på følgende dykninger

2. Redningsdel
- Redning af panisk nødstedt 15 m fra land ved hjælp af flydemiddel
- Redning af træt svømmer 50 m fra land ved hjælp af board
- Redning af bevidstløs svømmer 50 m fra land ved hjælp af flydemiddel
- Ophaling eller nødflytning med hjælper, påbegyndelse af livreddende førstehjælp, afsluttes med stabilt sideleje
- Håndtering af nakkeskade

3. Mundtlig overhøring i strandforhold og sikkerhedsforanstaltninger ved aktiviteter i åbent-vand

Forudsætninger og krav

- Du skal være fyldt 18 år
- Indehave gyldigt førstehjælpscertifikat svarende til som minimum:
  - ERC BLS/AED Provider
  - DFR Førstehjælp ved hjertestop.
- Certifikatet har 1 års gyldighed og sendes via e-mail
- Prøven afvikles i åbent vand. Våddragt og svømmebriller er tilladt
- For at aflægge en Åbent vand Underviserprøven kan du med fordel kontakte din lokale svømmehal eller svømmeklub, og høre dem, om de har en dommer tilknyttet klubben
- Hvis ikke dette er en mulighed, skal du selv kontakte en dommer, som kan tage dig op til prøve

Ansvarlig

- Dansk Svømmeunion – www.svoem.org/Discipliner/Livredning/

ILS Åbent vand Livredderprøven

ILS Åbent-vand Livredderprøven opfylder minimumskriterierne til ILS Beach Lifeguard, og certifikatet er akkrediteret af ILS.

Målgruppe

- Prøven henvender sig til de personer, der skal arbejde som livredder i en livredningstjeneste samt de nøglepersoner, der ønsker et højt niveau for vandsikkerhed ved åbent vand

Formål

- Er at gøre det mere tilgængeligt for den spirende livredder, at have mulighed for eksempelvis at supplere den øvrige sikkerhed ved større åbent vands events og lignende

Indhold

Prøvens første del afholdes i et bassin og resten foregår fortrinsvist i Åbent vand.

1. Formprøve Bassin
- Bassindelen afvikles i en sammenhæng og skal være afviklet inden for 60 min.
- 400 m fri på maksimalt 7,5 min. (de første 200 m skal svømmes på maksimalt 3,5 min.)
- 25 m polocrawl efterfulgt af 25 m undervandssvømning på maksimalt 50 sek.
- 150 m bjærgning på maksimalt 5 min. (bjærgning af bjærgedukke fyldt med vand)
- 25 m nødflytning af dukke eller person (75-80 kg)

2. Formprøve Åbent vand
- Åbent-vanddelen kan afvikles opdelt og over flere dage
- 3 x 200 (200 m løb + 200 m svøm + 200 m løb) maksimalt 8 min. - svømmebriller er tilladt
- Svømme 1000 m med ABCT (maske, snorkel, finner samt torpedo)
- Dykke 4 m vertikalt med ABC og opsamle dukke
- Svømme 50 m polocrawl og efterfølgende bjærge bevidstløs 50 m med direkte kontakt – uden ABCT; svømmebriller tilladt

3. Redningsdel

Redningsdelen udføres med udgangspunkt i at simulere realistiske scenarier og er opdelt i redninger med udstyr og redninger uden udstyr. I nogle delprøver indgår en hjælper. Genoplivningsudstyr anvendes, såfremt det er til rådighed.

Redning med udstyr
- Redning med redningsmetoden KAST med redningskrans
- Redning med redningsmetoden BJÆRG
- Redning med ABCT
- Træt svømmer 150 m fra land
  - a. Træt svømmer 150 m fra land
  - b. Bevidstløs svømmer 75 m fra land
- Bevidstløs svømmer 75 m fra land
- Redning med redningsmetoden SEJL
- Redning med rescueboard eller SUP
- Træt svømmer 200 m fra land
- Bevidstløs svømmer 100 m fra land
  - a. Træt svømmer 200 m fra land
  - b. Bevidstløs svømmer 100 m fra land

Redning uden udstyr
- Redning af panisk nødstedt ved hjælp af redningsmetoden TAL

Scenarier
- Forsvundet person – eftersøgning
- Ukendt scenarie

Håndtering af nakkeskade
- Teoriundervisning og teoriprøve/mundtlig eksamination

Krav og forudsætninger

- Du skal være fyldt 18 år
- Indehave gyldigt førstehjælpscertifikat svarende til som minimum:
  - ERC BLS/AED Provider
  - DFR Førstehjælp ved hjertestop.
- Prøven tages over 2 dage og afvikles i åbent-vand. Våddragt og svømmebriller er tilladt
- Certifikatet har 1 års gyldighed

Bemærkninger

Denne prøve er udarbejdet i samarbejde med TrygFonden Kystlivredning samt med tilslutning fra fremtrædende vandsikkerhedsaktører. Hold øje med Dansk Svømmeunions Kursuskalender.

Ansvarlig

- Dansk Svømmeunion – www.svoem.org/Discipliner/Livredning/

Red din Makker

Red din Makker henvender sig til åbent vand svømmere, der ønsker at øge sikkerheden ved åbent vand-træninger.

Formål
- At skabe større sikkerhed ved åbent vand træninger, samt kursisterne bliver i stand til at redde sin svømmemakker

Målgruppe
- Voksne åbent vand-svømmere og triatleter, som ønsker at få større viden om sikkerhed ved åbent vand-træninger

Indhold
- Basal genoplivning
- Åbent vand sikkerhedsteori
- Praktiske redningsøvelser i åbent vand

Forudsætninger og krav
- Du skal være fyldt 18 år og gerne have erfaring fra åbent vand-træninger
- Prøven afholdes over 3 timer og afvikles i åbent vand
- Våddragt, badehætte og svømmebriller skal medbringes til prøven

Ansvarlig
- Dansk Svømmeunion – www.svoem.org/Kurser/

Basal Hjerte-/lungeredning (ERC)

Dansk Svømmeunion følger Europæisk Råd for Genoplivning's (ERC) guidelines inden for førstehjælp og samarbejder med Dansk Råd for Genoplivning omkring ERC førstehjælpskurser. Med disse retningslinjer bliver der lagt vægt på, at undervisningen bygger på meget praktisk arbejde for den enkelte kursist. Dette kombineret med små hold, giver hver enkelt deltager mulighed for at opnå en høj rutineringsgrad.

Målgruppe
- Kurset er for alle, der vil lære at give hjerte-/lungeredning samt benytte en hjertestarter, og er således relevant både for bestyrelsen, forældre eller holdledere i klubberne og for de ansatte svømmeinstruktørerne

Formål
- At gøre kursisten sikker i udførelsen af hjerte-/lungeredning samt i brugen af en hjertestarter/AED, så kursisten er klar til at gribe ind og udføre livreddende førstehjælp, hvis det akutte behov pludselig opstår

Indhold
- ERC BLS/AED brugerkurset er et førstehjælpskursus i basal hjerte-/lunge-redning (HLR) og brug af hjertestarter (AED)
- Undervisningen er en blanding af teori samt en stor hovedvægt på praktisk øvelser. Derfor vil der kun være 6 kursister pr. instruktør, så der er tid til at tilrette teknik til den enkelte kursist

Forudsætninger og krav
- Prøven afholdes på 4 timer

Bemærkninger
Der er efterhånden mange ERC- instruktører fordelt rundt i svømmehallerne, så kontakt evt. din lokale svømmehal og forhør dig om muligheden for at deltage i et kursus lokalt.

Ansvarlig
- Dansk Svømmeunion – www.svoem.org/Kurser/

Livredderdommer

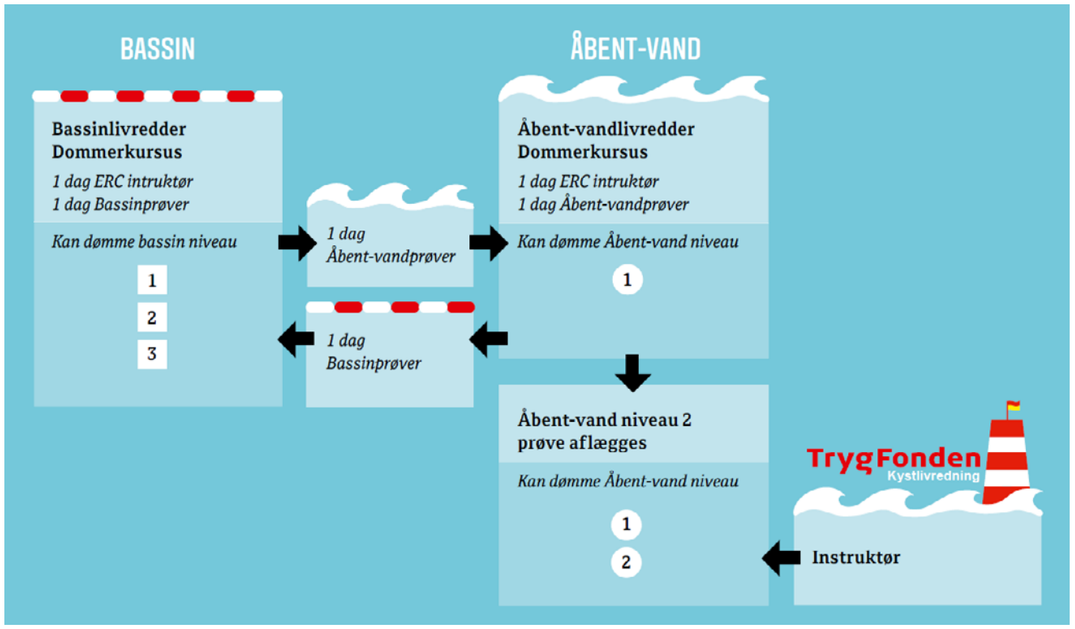
Afvikling af Dansk Svømmeunions vandsikkerhedsprøver skal altid ske sammen med en godkendt Livredderdommer med licens til den prøve, der afvikles. Livredderdommeren sikrer, at alle retningslinjer følges og indberetter prøven til Dansk Svømmeunion. Efterfølgende bliver der udstedt certifikat. Strukturen for Livredderdommere er som følger.

Livredderdommerstruktur
Der er to typer Livredderdommere: Bassinlivredderdommer og Åbent-vandlivredderdommer. Til hver type er der en separat uddannelse. Begge uddannelser starter med et instruktørkursus i basal genoplivning og brug af AED. Dette kursus er certificeret af Europæisk Råd for Genoplivning ERC. Efterfølgende er der en dag med gennemgang af de specifikke prøver til henholdsvis bassin og åbent vand.

ILS Bassin Livredderprøven kan bedømmes af Bassinlivredderdommere med gyldig Bassin Livredderprøve. Med henblik på at kunne udvikle sig fra Bassinlivredderdommer til Åbent-vandlivredderdommer og omvendt er der 1 dags efteruddannelseskurser i henholdsvis åbent-vandprøver for Bassinlivredderdommere og Bassinprøver for Åbent-vandlivredderdommere.

Profilen for Livredderdommere er kendetegnet ved følgende nøgleord:
- Engagement, ønsker at højne vandsikkerhed
- Kyndighed i vandsikkerhed
- Undervisningskompetence

Ansvarlig
- Dansk Svømmeunion – www.svoem.org/Kurser/



PLUS AKTIVITETER

PLUS aktiviteter

Vandpolo | Livredning | Udspring | Synkro

Vandpolokursus

Til klubben som gerne vil have inspiration og ideer til aktiviteter i svømmeskolen med bold og leg, eller gerne vil starte vandpolo i klubben, så er muligheden her. Vi tilpasser kurset efter jeres behov og i samarbejde med vandpolosektionen.

Hvis kursets indhold har jeres interesse, er I velkomne til at kontakte Dansk Svømmeunion.

Livredningskursus

Til klubben som gerne vil tilbyde livredning i svømmeskolen og hvor I kan blive klogere på, hvordan I kan undervise i basale livredningsfærdigheder som selvredning og redning af andre på en sjov og alternativ måde – uanset hvilke alders- og målgrupper, I underviser i jeres svømmeklub. I lærer således, hvordan I som klub eller instruktør kan gøre svømmerne i stand til at agere hensigtsmæssigt, når uheldet er ude både i åbent vand og i svømmehallen.

Hvis kursets indhold har jeres interesse, er I velkomne til at kontakte Dansk Svømmeunion.

Udspringskursus

Til klubben som gerne vil have inspiration og ideer til aktiviteter i svømmeskolen med udspring og spring fra kant og vippe, eller gerne vil starte udspring i klubben, så er muligheden her. Vi tilpasser kurset efter jeres behov og i samarbejde med udspringssektionen.

Hvis kursets indhold har jeres interesse, er I velkomne til at kontakte Dansk Svømmeunion.

Synkrokursus

Til klubben som gerne vil have inspiration og ideer til aktiviteter i svømmeskolen i synkro, eller opstarte et egentligt synkrohold, så er muligheden her. Vi tilpasser kurset efter jeres behov og i samarbejde med synkrosektionen.

Hvis kursets indhold har jeres interesse, er I velkomne til at kontakte Dansk Svømmeunion.

PRAKTISK INFORMATIONER

Hvem kan deltage?
Alle interesserede kan deltage på DGI Svømnings og Dansk Svømmeunions uddannelser. Målgruppen er primært hjælpeinstruktører og instruktører i DGI Svømnings og Dansk Svømmeunions medlemsforeninger.

Tilmelding til uddannelserne
Ved hver uddannelsesbeskrivelse fremgår, hvorvidt det er DGI Svømning eller Dansk Svømmeunion, som tilbyder den pågældende uddannelse. Information om alle DGI Svømnings og Dansk Svømmeunions uddannelser findes på henholdsvis dgi.dk og svoem.org.

Tilmelding foregår via DGI Svømnings eller Dansk Svømmeunions hjemmeside. Efter tilmelding modtager du en bekræftelsesmail.

Særligt ved tilmelding hos DGI Svømning
Den konkrete DGI Svømnings uddannelse kan findes ved at taste arrangementnummer efter dgi.dk, eksempelvis dgi.dk/201700753022. Du kan tilmelde dig DGI Svømnings uddannelser på en af 3 følgende måder:

1. Er du instruktør og har fået grønt lys fra din forening til at deltage på uddannelsen og er registeret i DGI Foreningsservice, kan du tilmelde dig online og få fakturaen tilsendt til foreningens kasserer
2. Er du instruktør, men ikke registeret i DGI Foreningsservice, kan du kontakte din forening, som kan registrere dig og sende dig et tilmeldingslink. Foreningen kan også vælge at tilmelde dig via DGI Foreningsservice
3. Er du ikke (hjælpe)instruktør eller bestyrelsesmedlem i en DGI-medlemsforening, gives ikke DGI-tilskud. Du kan tilmelde dig via dgi.dk/arrangementnummer og betale for uddannelsen med betalingskort

Tilmelding på standbyliste
Hvis en uddannelse er fuldtegnet, kan du tilmelde dig en standbyliste. Når der evt. opstår en ledig plads, modtager alle på listen en mail og kan tilmelde sig uddannelsen efter først-til-mølle princippet.

Pris for både medlemmer og ikke-medlemmer
På vores uddannelser vil der være en pris for både medlemmer og ikke-medlemmer, hvor begge pristakster vil fremgå af den enkelte uddannelse. Hvis din forening ønsker at udvikle sig på alle fronter indenfor dansk svømning, opfordrer vi landets svømmeklubber til at være medlem af begge organisationer.

Pris for deltagelse fremgår af den enkelte uddannelse. Prisen omfatter normalt undervisning, materiale, forplejning, ophold og administrationsgebyr. I nogle tilfælde omfatter prisen også overnatning.

Program og deltagerliste
Ca. 7 dage før uddannelsen vil deltageren modtage en deltagermail med program og praktiske oplysninger. Hvis du ikke har fået en deltagermail, er du velkommen til at kontakte den pågældende arrangør.

Rettelser eller afbud
Ved tilmelding hos DGI Svømnings uddannelser får du en bekræftelsesmail med et link, som du kan bruge til at genåbne og rette diverse valg i din tilmelding og eventuelt melde afbud. Rettidigt afbud medfører en returnering af det fulde deltagergebyr.

Afbud skal ske via din klub/forening og foretages pr. mail til den pågældende arrangør uanset, om DGI Svømning eller Dansk Svømmeunion tilbyder uddannelsen. Afbud senere end afbudsfristen eller udeblivelse medfører, at det indbetalte beløb tilfalder DGI Svømning eller Dansk Svømmeunion til dækning af de omkostninger, der er forbundet med uddannelsen.

Inspirationskurser
DGI Svømning og Dansk Svømmeunion vil gerne tilbyde uddannelse til alle interessegrupper. Hvis du mangler eller ønsker et inspirationskursus, er du altid velkommen til at kontakte din lokale DGI Landsdelsforening eller Dansk Svømmeunion.

Yderligere informationer og kontaktoplysninger
Ved spørgsmål og kommentarer henvises til arrangøren af den pågældende uddannelse. Ved DGI Svømnings uddannelser skal du være opmærksom på, hvilken landsdel der arrangerer uddannelsen.

Dansk Svømmeunion	Tlf. 44 39 44 50
	Tlf. 44 39 44 59
	Tlf. 29 20 61 50
DGI Nordjylland	Tlf. 79 40 41 50
DGI Vestjylland	Tlf. 79 40 42 50
DGI Midtjylland	Tlf. 79 40 43 50
DGI Østjylland	Tlf. 79 40 43 00
DGI Sydøstjylland	Tlf. 79 40 44 00
DGI Sydvest	Tlf. 79 40 44 50
DGI Sønderjylland	Tlf. 79 40 45 00
DGI Fyn	Tlf. 79 40 46 00
DGI Midt- og Vestsjælland	Tlf. 79 40 46 50
DGI Nordsjælland	Tlf. 79 40 47 00
DGI Storkøbenhavn	Tlf. 79 40 49 00
DGI Storstrømmen	Tlf. 79 40 48 50
DGI Bornholm	Tlf. 56 95 15 11
SDU	tlf. + 49 461 144080

AQUA INSPIRATION 2017

DGI Svømning og Dansk Svømmeunion præsenterer sammen Danmarks største konference for vandaktiviteter.

VI SES DEN
28. – 29. OKTOBER 2017
I ESBJERG!
TILMELDING ÅBNER
1. MAJ 2017.

BEVÆG DIG FOR LIVET

BEVÆG DIG FOR LIVET