



Svømmer

At beherske svømning er en vigtig sikkerhedsmæssig færdighed. Dette gælder ved badning, men især ved aktiviteter med kano, kajak eller sejladsaktiviteter, hvor det er en nødvendighed.

Mærket skal give et synligt bevis på, at en leder har overvåget at spejderen er i stand til at svømme 200 m, er fortrolig med ophold i vand og med redningsvest.

Gren

Mærket anbefales fra junior og op, men kan med træning tages af de fleste minier.

Spejderen skal

- Spejderen skal være bekendt med generelle baderåd og Det Danske Spejderkorps sikkerhedsregler for badning.
- Spejderen skal kunne svømme 200 meter uden ophold på under 20 min.
- Spejderen har prøvet at iføre sig redningsvest og kan svømme min 200 meter iført denne.
- Skal have prøvet at svømme sø-, å- eller havvand.

Derudover er det hensigtsmæssigt at arbejde med:

- At spejderen har svømmet en distance på minimum 100 meter i åbent vand
- At spejderen har prøvet at svømme min 50m med tøj på. Denne test kan foregå i svømmehallen (hvis tilladelse fra bademester gives) eller allerhelst på åbent vand.

Varighed:

Mærket tages bedst over en længere periode, hvor dele af møder tilbringes i svømmehal. Er det muligt er foråret en god periode, så der kan sluttes med aktiviteterne i sø eller ved strand hen mod sommeren. Spejderne vil derved have bevist inden ture i sommeren.

Feedback/videreudvikling af mærket:

Har du en velegnet aktivitet eller en idé til, hvordan mærket kunne tilpasses/videreudvikles? Så skriv til program@dds.dk

Forslag til indhold og forberedelse

- "Sikkerhedsregler for badning" for Det Danske Spejderkorps gennemgås med spejderne.
- Forskellen på en svømmevest og redningsvest gennemgås med spejderne. Spejderne afprøver begge slags veste.

Spejderen bør have trænet regelmæssigt i ugerne op til mærkesvømningen, så der foreligger en realistisk vurdering af spejderens mulighed for at gennemføre svømningen.

Baderåd (Trygfonden)

- Bad aldrig alene
- Bad kun hvor det er tilladt
- Gå kun ud til navlen
- Spring kun på hovedet, hvor vandet er dybt nok
- Svøm langs kysten
- Gå op, når du begynder at fryse

Sikkerhed ved badning I DDS:

Det skal du kunne som ansvarlig for aktiviteten:

- Der stilles som udgangspunkt ingen formelle krav om uddannelse til spejderledere i forbindelse med badning med børn og unge.
- Der skal altid være mindst en leder som kan svømme og foretage livredning under de pågældende forhold
- Der skal være en leder tilstede, som kan udføre almindelig hjerte/lungeredning

Gode råd i forbindelse med badning:

- Lederne sikrer sig forud for badning, at badning det pågældende sted er forsvarligt, og at de deltagendes evner svarer til forholdene.
- Badningen foregår på et klart afgrænset område, som er let at overskue
- Lad der være mindst en voksen på land, der kan have et overblik over alle badende. Dertil kommer mindst en voksen i vandet.
- Få forældrenes godkendelse forud for badning, og fortæl, hvordan det foregår.

Sådan inddrages spejderne i aktiviteten:

- Lær spejderne at svømme under sikre forhold
- Lav en svømmeprøve forud for en sommertur, hvor du ved I skal bade eller lave vandaktiviteter
- Lær spejderne at være opmærksomme på hinanden, når de bader
- Snak om livredning og simpel genoplivning

Ved svømmeprøven:

- Alle svømmestiler må anvendes (bryst, crawl, ryg...)
- Der må ikke anvendes svømmefødder, bælte eller lignende og ej heller neoprendragt.
- En leder eller spejderkammerat bør udpeges til "banetæller" så spejderen kan koncentrere sig om svømningen.