

Kom i gang med Havsvømning

E-bog om havsvømning - Kom godt i gang med svømning i åbent vand



INDHOLDSFORTEGNELSE

Hvorfor
svømmetræne i
åbent vand?

Guide - Bliv klar til
træning i åbent
vand

Kom i gang med
havsvømning

Hvornår kan jeg
svømme i havet?

Forberedelse før
en svømmetur

Hvilket udstyr skal
jeg bruge, når jeg
svømmer i åbent
vand?

Svømmebriller

Svømmedragten

Badehætte

Svømmebøje /
Havtaske

Udstyr til koldt
vand

Sikkerhed og
forholdsregler

Guide - Sikkerhed
og forholdsregler

Gode spots til
havsvømning i
Danmark

Klubber & Forums

Kilder & Links

HVORFOR SVØMMETRÆNE I ÅBENT VAND?

Når du har brugt time efter time på at tælle klinker i gulvet af poolen i svømmehallen, så kan svømning i åbent vand være en spændende afveksling. En ting er, at du ser noget nyt hver gang, at du har hoved under vandet, men det er også en helt anden form for træning.

I svømmehallen svømmer du fra kant til kant, hvor du ofte får holdt en lille pause mellem intervallerne eller for at få pusten. Når du svømmer i åbent vand, er svømningen mere kontinuerlig. Dette er en helt anden form for motion.

Svømning i åbent vand har også andre udfordring, som du ikke støder på i en rolig svømmehal. Vind, strøm, bølger kan veksle meget for hver træningssession. Det bidrager dog kun til en mere spændende og imponerende naturoplevelse. Så hvis du mangler lidt udfordring, motivation eller nye oplevelser som svømmer, så vil det helt sikkert være noget for dig at svømme i åbent vand.

Husk dog altid at have styr på sikkerheden, når du svømmer i åbent vand. Du kan læse mere om sikkerheds og forholdsregler i afsnittet her. ([Klik her og gå til siden om sikkerhed og forholdsregler](#))



BLIV KLAR TIL TRÆNING I ÅBENT VAND

Bliv komfortabel med vandet

Drømmer du om at komme i gang med havsvømning, men ikke er helt komfortabel med åbent vand, så vil vi anbefale at hoppe en tur i poolen, inden du kaster dig ud i det åbne vand.

Øv dig i et par gode åbent vands-teknikker i pool først

Det kan være en god ide også at træne et par gode teknikker til åbent vands-svømning, som f.eks. at kunne orientere dig i vandet mens du svømmer, eller øve dig i at trække vejret til begge sider.

Hop ud i bølgen blå!

Nu er det tid til at hoppe ud i det og prøve kræfter med svømning i åbent vand. Start en dag hvor vejret er godt, bølgerne små og vinden let.

God fornøjelse!

Træn de basale svømmeteknikker

Inden du kaster dig ud i bølgerne, er det en rigtig god ide at have styr på de basale svømmeteknikker og har styr på din crawl og brystsvømning.

Få styr på udstyret til havsvømning

Hvis du ikke allerede har anskaffet dig et par svømmebriller, en svømmebøje og en svømmedragt, så er det nu, at du skal ud og shoppe. [Klik her og find dit svømmeudstyr.](#)



KOM I GANG MED HAVSVØMNING

Inden du “bare” hopper ud i at svømme i åbent vand, skal du føle dig sikker i vandet. Du skal føle, at du er i god form og kende dine grænser. Det vil ikke være en spændende oplevelse, hvis du bliver for udmattet til at svømme ind til land igen – især hvis du rammer ind i modstrøm for at komme retur.

Du kan bruge tiden i svømmehallen på at træne forskellig svømmeteknikker samtidig med, at du træner din svømmeform.

Det kan være en god idé at lære at trække vejret til begge sider, hvis du svømmer crawl. På denne måde undgår du, at du bliver nødt til at trække vejret op imod eventuelle bølger fra siden.

Da orientering er en stor del af at svømme i åbent vand, vil det også være en god idé at træne, at du kan orientere dig fremad, mens du svømmer. Dette kan gøres ved at tage hovedet lige op og kigge, inden du drejer hoved til siden og trækker vejret. Træn det i svømmehallen og spørg gerne en med svømme- eller svømmetrænererfaring om råd til at lave åbent vands svømmeøvelser.

Læs mere på næste side →

I starten, når du skal starte med at svømme i åbent vand, vil det være en god idé at gøre det, når vandet har nået en komfortabel temperatur. Samtidig bør du finde et roligt område, såsom en lagune eller rolig bugt, hvor der er læ, så vandet er roligt og uden for meget strøm. Her vil du heller ikke så ofte møde større bølger, der trods de kan være sjove at svømme i, kan give en ekstra udfordring i forhold til balance og orientering.

I takt med at du er blevet en bedre svømmer i åbent vand, kan du bevæge dig ud fra stranden, hvor der kan være højere bølger og mere strøm. Husk dog at svømme på tværs af stranden, så du aldrig kommer for langt fra kysten til, at du kan komme ind igen.



HVORNÅR KAN JEG SVØMME I HAVET?

Temperaturer og sæson

Du kan svømme i åbent vand året rundt. Der er dog perioder, hvor det er mere komfortabelt end andre.

Svømmesæsonen i åbent vand starter typisk i maj og slutter i oktober. Med det rette udstyr kan du dog forlænge sæsonen nogle måneder i hver ende, eller hele året, hvis du ikke er kuldkær.

Er vandet under 13 grader, er det en god ide at have god erfaring med at svømme i åbent vand. Det begynder typisk først at blive komfortabelt, når graderne har rundet mindst de 16 grader – men dette er selvfølgelig forskelligt fra person til person. Er vandet under 20 grader, anbefaler vi kraftigt at anskaffe sig en [svømmedragt](#).

Når temperaturen i vandet bliver højere end 24 grader, begynder det at blive varmt at svømme længere ture med våddragt. Her skal du overveje en sleeveless våddragt, rashguard eller kun neoprenshorts.

Du skal orientere dig om [badevandsinformationer](#) dér, hvor du vil svømme. Er vandet i orden til at svømme i, ift. alger, bakterier samt strøm og vindforhold, er du good-to-go.



FORBEREDELSE FØR EN SVØMMETUR

Inden du tager mod vandet og hopper i og svømmer, er der enkelte ting, du lige skal tjekke og pakke som forberedelse.

Hvor skal du svømme:

Undersøg altid badevandsforholdene dér, hvor du skal svømme – hvordan er forholdene ift. alger, bakterier samt strøm og vindforhold.

Hvad skal man have med:

- En svømmemakker at svømme sammen med
- En svømmedragt (er vandet over 24 grader, kan du overveje en rashguard, sleeveless dragt eller neoprenshorts)
- Svømmebriller
- Badehætte
- Svømmebøje
- Evt. ørepropper og bodyglide (mod slidmærker i nakken fra våddragten)
- OBS: Hvis vandet er koldt, vil neopren sokker, handsker og hætte være en god ide

Til efter turen vil det være en god idé med et håndklæde eller poncho og varmt tøj. Vand til både at skylle fødderne samt drikkevarer til at slukke tørsten efter svømmeturen. Nogle gode kalorier kan hjælpe med restitutionen, og hvis du er gået tør for energi.

HVILKET UDS TYR SKAL JEG BRUGE, NÅR JEG SVØMMER I ÅBENT VAND?

Det er vigtigt, at du har det rigtige udstyr, når du skal svømme i åbent vand. De forkerte svømmebriller kan tage vand ind, en forkert våddragt kan gøre dig træt eller ikke holde dig ordentlig varm. Derudover er sikkerhed meget vigtigt, når du svømmer i åbent vand. Du kan læse mere om sikkerhedsudstyr og forholdsregler her. [Sikkerhed og forholdsregler](#)

Som standardudstyr skal du have følgende:

- *Svømmebriller der sidder ordentligt på dit ansigt*
- *Våddragt der passer korrekt (husk en bodyglide)*
- *Badehætte – for synlighed og sikkerhed*
- *Svømmebøje – for synlighed og sikkerhed*

Evt. ørepropper. Det kan anbefales at have ørepropper i ørene, når du svømmer i åbent vand. Du kan være uheldig at miste orienteringen eller blive dårlig, hvis du får vand i ørene. Derudover kan du undgå eventuelle bakterier ved at have ørepropper i.

SVØMMEBRILLER

Svømmebrillen er vigtig, og du vil ofte opleve, at det er rart med mere en slags brille. Brillen skal sidde ordentligt på øjnene. En tommelfingerregel siger, at brillen skal kunne sidde 2 sekunder på øjnene uden, at du har elastikken om hovedet. Dog vil elastikken kunne redde de fleste brillers pasform, men brillen skal føles behagelig at have på.

Når du skal svømme i åbent vand, kan det være en god idé med en større brille end "racebrillen" i svømmehallen. Det er for, at det større glas i åbent vands svømmebrillen hjælper dig med at have bedre udsyn, og dermed kan du orientere dig bedre.

Du kan ofte få den samme model af svømmebrille med forskelligt glas, og det kan være en god idé. Til overskyede dage, vil mørke briller føles ekstra mørke, og med klare glas på en solskinsdag kan solen skære særligt voldsomt i øjnene, når du har hovedet over vandet. Derfor kan flere briller være en rigtig god idé, og du kan dermed lure vejret af inden, at du vælger svømmebrillen til dagens svømmetur.



SVØMMEDRAGTEN

Når du skal finde den rigtige våddragt, er det vigtigt, at du prøver størrelsen sammen med én, der har forstand på, hvordan en dragt skal sidde.

Det er vigtigt, at våddragten sidder korrekt. Den må ikke sidde for stramt, da det vil gå ud over dragtens flexibilitet. Den må heller ikke være for stor, da det vil gøre, at vandgennemstrømningen bliver større, og du dermed kan komme til at fryse. Derudover vil en for stor dragt begrænse din bevægelse i vandet.

De vigtigste aspekter ved en våddragt er opdrift og flexibilitet. Der hænger pris og kvalitet unægtelig sammen. Jo bedre dragt, jo mere flexibilitet og korrekt opdrift vil den give dig.

Din svømmestil spiller også ind på, hvilken dragt der vil passe dig bedst. Har du høj kadence (antal svømmetag pr. minut), spiller flexibilitet især ind. Er dragten ikke flexibel, vil du bruge særligt mange kræfter i arme og skuldre.



BADEHÆTTE

En badehætte er et must af flere forskellige årsager, og det er uanset, om du er langhåret og derfor samler håret under den, eller om du er korthåret. Badehætten er ikke det udstyr, der får dig til at føle dig mest sexet, men den gør dig væsentlig mere synlig i vandet – især hvis du vælger en i en prangende farve.

Dette kan sikre dig mod at blive sejlet ned af kajaker, kite-/windsurfere og selv både. Samtidig kan badehætten holde på varmen om hovedet og giver dig samtidig et bedre glid i vandet.



SVØMMEBØJE / HAVTASKE

Når du svømmer i åbent vand, er det eneste stykke udstyr, som du aldrig må glemme, en svømmebøje. Svømmebøjen er en lille oppustelig bøje, som du har hængende efter dig, når du svømmer. Den gør det meget tydeligt, at der er en svømmer, og at man derfor ikke skal sejle ind over.

Skulle du blive taget af strømmen, vil svømmebøjen samtidig være synlig, og du kan også bruge den til at hvile dig ved, hvis du skulle blive træt.



UDSTYR TIL KOLDT VAND

Neoprensokker, neoprenhandsker og neoprenhætte. Disse gør, at du ikke fryser og mister varmen fra fødder, hænder og hovedet.

Der findes også våddragter, der egner sig særligt godt til koldere vand. ZONE3 Thermal Aspire er skabt til at holde særligt godt på kroppens varme uden at gå på kompromis med bevægelsesfrihed og komfort.



SIKKERHED & FORHOLDSREGLER

Når du skal svømme i åbent vand, er det vigtigt at huske på, at der ikke er samme sikkerhedsnet med livreddere, som der er i svømmehallen. Samtidig med dette, er der langt flere faktorer, der kan spille ind og gøre en hyggelig motionstur til et mareridt med potentielt tragisk resultat. Heldigvis er det meget sjældent, at worst case-scenariet sker – og tager du dine forholdsregler og tænker på sikkerheden, vil risikoen være meget lav.

Vi har udarbejdet fire trin, der er vigtige for at højne sikkerheden, når du som havsvømmer begiver dig ud i vandet for at motionere. De fire trin hører alle under kategorien “forberedelse”. Gør du dit grundarbejde med de rigtige forberedelser inden, at du går i vandet, højner du sikkerheden gevaldigt.

På næste side, kan du læse om de fire trin

SIKKERHED OG FORHOLDSREGLER

1



Svøm aldrig alene

Hav altid en svømmemakker med, når du skal svømme i åbent vand. Skulle din krop pludselig gå i krampe, kan din svømmemakker hjælpe dig, når du ikke kan klare dig selv.

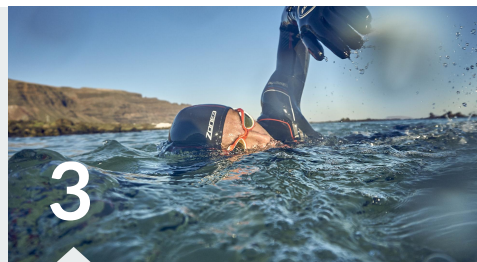
Undersøg badeforholdene

Der findes flere [badevandshjemmesider](#), der kan fortælle dig præcist, hvordan vandkvaliteten er dér, hvor du påtænker at svømme. Du kan være uheldig at svømme i vand med farlige alger eller kolibakterie.

2



3



Bølger & strømforhold

Undersøg altid vind og vejr. Er der fra-/pålandsvind. Er der høje bølger og strøm, skal du og din makker overveje, om det er forhold, som I vil kunne svømme i. Overvej altid om det er risikoen værd – det er det sjældent.

Husk en svømmebøje

Svømmebøjen er et supervigtigt redskab til at blive spottet i vandet. Du kan være utrolig svær at få øje på for motorsejlere, kitesurfere, kajakter osv. Derfor skal du ALTID have en svømmebøje med dig.

4



KLUBBER & FORUMS

Find en svømmemakker og inspiration i klubber og forums

Facebook er et godt sted at finde en svømmemakker, gode spots, events og meget mere. Vi kan bla. anbefale følgende sider / grupper.

Facebookgruppe - **“Svømmemakker i det fri”**: <https://www.facebook.com/groups/154512597897525>

Facebookgruppe - **“Open Water Svøm Træning”**: <https://www.facebook.com/groups/OWStraining>

KILDER & LINKS

Forbered dig inden du tager afsted

FCOO: <https://www.fmi.dk/fcoo>

Respekt for vand: <https://www.respektforvand.dk/>

Rent Badevand: <https://badevandet.dk/>

OM E-BOGEN

Denne E-bog om Havsvømning er skrevet af [Christian Munk](#) og udgivet af SwimOut.dk & Kingfish.dk



Kingfish

CHRISTIAN MUNK

Primære sport: Triathlon

3x Ironman

3X Halv ironman

Utallige OL distance og ¼ ironman race

Svømning i åbent er for mig, det jeg træner i pool i vinterhalvåret for. Når der tælles fliser i pool bunden, bane efter bane, er det lyset for enden af træningspasset, der holder mig i gang.

For mig er svømning i åbent vand en befrielse. Jeg har altid elsket havet og vand generelt. Det gælder både dykning, SUP og svømning. Som triathlet oplever jeg naturen når jeg cykler og løber. Den samme fornøjelse for jeg når jeg svømmer i havet. Ved hvert svømmetag er der noget nyt at se. Hvis sigtbarheden i vandet er lig nul, vil der stadig ske mere over vand, end når man svømmer baner i en svømmehal.

Jeg får samtidig følelsen af, at jeg 'kommer nogen vegne' når jeg svømmer. Udendørs kan der være flere udfordringer, der gør oplevelsen sjovere. Personligt synes jeg det kan være sjovt med den ekstra udfordring, hvis vandet er lidt oprørt. Det gør det lidt ekstra spændende, og jeg skal holde tungen lige i munden og evt. time/placere min vejtrækning ift. bølger. Omvendt kan helt fladt vand være skønt, når jeg gerne vil fokusere på teknikken, intervallerne eller bare nyde at glide gennem vandet.

Min største udfordring ved at svømme udendørs er dog, at jeg har en kæmpe frygt fra brandmænd. Heldigvis kan de undgås ved at svømme i søer, men det er ikke noget der skal holde mig tilbage.

Mine to favorit steder at svømme er i lagunen på Amager Strand, samt vandet omkring Kalveboderne.