



Hvilken udstyr skal jeg bruge til OW svømning?

Våddragt

Første gang er det måske en god ide at starte ud med en begynder dragt - hvis det viser sig alligevel ikke at være sagen, så man ikke ender ud med at bruge en formue.

Priserne for våddragter svinger fra alt fra 1200 – 6.000 afhængig af hvilket mærke, kvalitet, tykkelse osv.

Allervigtigst er at du bliver nødt til at prøve den før køb, så man får den rigtige størrelse.

Gentofte Svømmeklub har rabataftaler med følgende:

Svømmespecialisten i Rødovre som forhandler alt indenfor svømmeudstyr og våddragter. Skriv til kontor@gentofteswim.dk og få oplyst rabatkoden.

Tyr danmark.dk forhandler svømmeudstyr og våddragter. Læs mere her: <https://gentofteswim.dk/cms/ShowContentPage.aspx?ContentPageID=126>

Watery.dk som også forhandler svømmeudstyr. Skriv til kontor@gentofteswim.dk og få oplyst rabatkoden.

Svømmebriller

Det er individuelt hvordan man føler pasformen på en svømmebrille, om man kan lide maske brillen eller små briller, men allervigtigst er at de ikke gnaver og føles nogenlunde behagelige at have på. Der må du prøve dig frem.

Vi giver lige et par forslag:

Triatlon svømmebrillen, som er god til at kigge til siden med og få et større overblik eksempelvis, hvis man vil holde øje med brandmændene eller med svømmemakkeren.



Badehætte

Køb din badehætte i en synlig stærk farve så du kan ses af andre ex. Kajakker, livreddere og andre svømmere.

I Gentofte har vi f.eks. en stærk Grøn farve som ikke kan undgås at ses.

Havtaske

En rigtig god ting at have med sig, den har flere gode funktioner.

- For det første for at blive set af speedbåde, kajakker og andre svømmere
- Dernæst er den også dejlig at hænge på ved en evt. pause og snak med svømmekammeraterne.
- Sidst men ikke mindst er den rigtig god til at opbevarer ting i som er for værdifulde til at efterlade på stranden f.eks. bilnøgler, mobiltelefoner osv.

Dog for elektroniske bilnøgler samt mobiler skal du bruge en vandtæt mobilpose som holder vandet ude, da havtasken ikke er 100 procent vandtæt. Man kan købe havtasken i billetlugen i Kildeskovshallen eller købe den her på dansk svømmeunions webshop:

<https://www.svoem.org/Aktuelt/Shop/?produktgruppeid=207> eller i [svømmespecialisten.](#)

Svømning i havet under 13 grader

Her kan du godt få brug for svømmesokker samt neopren badehætte, så man holder varmen, medmindre man er viking og din krop er vant til meget koldt vand.



Hvordan navigerer jeg svømning i havet første gang?

Første gang er det en god ide at have en erfaren OW svømmer med der evt. kan give tips og tricks under svømningen. Derudover skal man også lige vænne sig til at svømme i en våddragt, man kan godt blive lidt forskrækket første gang, mht. stramning ved halsen, opdriften osv. På begynderhold vil alt dette blive gennemgået og prøvet af.

Vigtigst af alt når du skal navigere dig selv under OW svømning er, at du har fundet dig et punkt at se efter fx en bøje eller en bygning, hvorfor det er vigtig at du nogle gange kigger lige frem ved vejrtrækningen i stedet for til siden som man normalvis plejer. Dette vil forhindre dig i at svømmer forkert eller skævt.

Hvad kan jeg gøre, hvis jeg bliver søsyg?

Rigtig godt tricks er at have ørepropper på, det tager det værste, men i starten kan du nok ikke undgå det helt, da kroppen lige skal vænne sig til havsvømning. Et godt råd kunne godt være at benytte ørepropper.

Hvad gør jeg hvis mine svømmebriller dugger?

Prøv med flydende sæbe og lade dem tørre. Hvis det er mens du svømmer så spyt i dem og skyl med havvand. Hjælper som regel.

Møde med brandmænd?

Hvis uheldet sku være ude og du bliver ramt af en brandmand, er det en god ide at have redskaber med til lindring.

Engangsskraber eller kreditkort kan bruges til at få trådene af, gør det endelig mens du er i havet, da det svier endnu mere når du kommer i land. Ha gerne en lille flaske eddike med, som du påfører og til sidst har apoteket en lokalbedøvende creme som du kan købe. Disse 3 ting kan anbefales at have med.

Jeg har fået gnavesår i nakken af min våddragt, hvad gør jeg?

Prøv at brug glide creme til påføring i nakken, hver gang du skal ud og svømme i din våddragt. Skulle du alligevel være så uheldig at have fået gnavesår i nakken, er det en god ide at bruge vandtæt tape micropore tape (englehud) som købes på apoteket inden svømning.