



SVENSKA LIVRÄDDNINGSSÄLLSKAPET



Svenska Livräddningssällskapet

# MÄRKEN

## SIMMÄRKEN



Alla momentet utförs utan flythjälpmedel, simglasögon, näsklämma eller andra hjälpmedel om inget annat uppges.



### Droppen

För de som utmanat sig själv i vattnet.



### Skräddaren

**Spring** på botten framlänges 5 meter samt baklänges 5 meter. **Hoppa** jämfota på botten 5 gånger.



### Doppingen turkos

**Titta under vattnet** 3 gånger. **Dyk** under en rockring eller liknande 3 gånger. **Hoppa** ifrån bassängkant 3 gånger.



### Krabban blå

**Fall i på djupt vatten**, få huvudet under vattnet, vänd och ta dig tillbaka till utgångsläget. Upprepas 3 gånger.



### Krabban röd

**Fall i på djupt vatten**, vänd runt och flyt på rygg. Upprepas 3 gånger.



### Livbojen blå

**Flyt** med räddningsväst eller brygga på grunt vatten. **Livräddning:** Genomgång av badvett och larmrutiner.



### Livbojen röd

**Flyt** med räddningsväst och kläder. **Livräddning:** Flyta och förflytta sig med hjälp av livboj. Kasta livboj till person som flyter i flytväst och dra in personen till kant eller brygga. Genomgång av isvett, islivräddningsutrustning och larmrutiner.



### Livbojen grön

**Flyt** med räddningsväst och kläder. **Livräddning:** Kasta räddningslina och livboj till person som flyter i flytväst och dra in personen till kant eller brygga. Genomgång av isvett, islivräddningsutrustning och larmrutiner.



### Uttern järn

**Flyt** 5 sekunder i ryggläge 3 gånger.



### Uttern brons

**Ta dig fram** 5 meter i ryggläge utan att nudda botten eller kant.



### Krokodilen silver

**Hoppa** från bassängkant eller brygga på grunt vatten. **Doppa** hela huvudet under vattnet och ta upp ett föremål från botten. **Ta dig fram** 5 meter med ansiktet under eller ovanför vattenytan utan att nudda botten eller kant.



### Krokodilen guld

**Stå på händer** i 3 sekunder. **Gör kullerbytta** i vattnet, fram- eller baklänges. **Simma** 5 meter bröstsim på grunt vatten.



### Silvergrodan

**Hoppa** från bassängkant eller brygga på grunt vatten. **Doppa** hela huvudet under vattnet och ta upp ett föremål från botten på grunt vatten. **Simma** 10 meter bröstsim på grunt vatten.



### Guldgrodan

**Hoppa** från bassängkant eller brygga på grunt vatten. **Doppa** hela huvudet under vattnet och plocka upp ett föremål från botten på grunt vatten. **Simma** 10 meter bröstsim på djupt vatten.



### Grodan rygg blå

**Hoppa** från bassängkant eller brygga på grunt vatten. **Simma** 10 meter ryggsim med bröstbentag och liksidigt armtag.



### Grodan rygg grön

**Hoppa** från bassängkant eller brygga på grunt vatten. **Simma** 25 meter ryggsim med bröstbentag och liksidigt armtag.



### Sälen silver

**Simma** 25 meter med valfritt sim sätt i magläge på djupt vatten. **Livräddning:** Bogsära 10 meter med bröstbentag, av järnstor person i livboj.



### Sälen guld

**Simma** 25 meter med valfritt sim sätt i magläge på djupt vatten. **Livräddning:** Bogsära järnstor person i livboj, 10 meter med bröstbentag.



### Järnbojen

**Simma** 50 meter bröstsim samt 25 meter ryggsim med bröstbentag. **Flyt** med räddningsväst och kläder 2 minuter. **Vattentramp** 2 minuter. **Djupdyk** på 1 meters djup. **Livräddning:** Genomgång av öppen luftväg och stabil sidoläge.



### Bronsbojen

**Simma** 150 meter bröstsim samt 50 meter ryggsim med bröstbentag, i en följd. **Livräddning:** Simma med livboj 25 meter, därefter bogsäring 25 meter av järnstor person i livboj. Genomgång av öppen luftväg, stabil sidoläge och larmrutiner. Bad-, båt-, is- och vädervett.



### Silverbojen

**Livräddning:** Simma 100 meter valfritt sim sätt följt av 50 meter med livboj och därefter 50 meter bogsäring av järnstor person i livboj. Maxtid 8 minuter. Start i vattnet för 25 meter simning med livboj, upptagning av livräddningsdocka eller järnstor person från ca 2 meters djup, följt av 25 meter bogsäring av järnstor person i livboj. Kunna mun till mun-andning, larmrutiner samt stabil sidoläge.



### Guldbojen

**Livräddning:** Simma 100 meter valfritt sim sätt följt av 50 meter med livboj och därefter 50 meter bogsäring av järnstor person i livboj. Maxtid 4 minuter. Start i vattnet för 25 meter simning med livboj, upptagning av livräddningsdocka eller järnstor person från ca 3-4 meters djup, följt av 25 meter bogsäring av järnstor person i livboj. Maxtid 1 minut 50 sekunder. Upptagning av person på bassängkant, brygga eller strand. Kunna mun till mun-andning, larmrutiner samt stabil sidoläge.



### Elitbojen

**Livräddning:** Simma 100 meter valfritt sim sätt följt av 50 meter med livboj och därefter 50 meter bogsäring av järnstor person i livboj. Maxtid 4 minuter. Start i vattnet för 25 meter simning med livboj, upptagning av livräddningsdocka eller järnstor person från ca 3-4 meters djup, följt av 25 meter bogsäring av järnstor person i livboj. Maxtid 1 minut 25 sekunder. Upptagning av person på bassängkant, brygga eller strand. Kunna mun till mun-andning, larmrutiner samt stabil sidoläge.



### Delfinen silver

**Simma** 250 meter bröstsim samt 100 meter ryggsim. **Flyt** 50 meter eller 2 minuter. **Vattentramp** 50 meter eller 2 minuter. **Djupdyk** på 1 meters djup, 1 gång från vattenytan.



### Delfinen guld

**Simma** 500 meter bröstsim samt 200 meter ryggsim. **Flyt** 100 meter eller 4 minuter. **Vattentramp** 100 meter eller 4 minuter. **Djupdyk** på 2 meters djup, 2 gånger från vattenytan och 2 gånger från kanten.



### Delfinen Elit Silver

**Simma** 750 meter bröstsim samt 300 meter ryggsim. **Flyt med räddningsväst och kläder:** hoppa i vattnet från 1 meters höjd med kläder och flytväst, flyt därefter 5 minuter i stilla, ihopkrupen ställning. **Vattentramp** 5 minuter eller 125 meter. **Livräddning:** Kasta livboj och dra in järnstor person 2 gånger. Hoppa från kant eller brygga med livboj och simma därefter 25 meter med livboj, följt av upptagning av livräddningsdocka eller person från 2 meters djup, följt av 25 meters bogsäring av järnstor person i livboj. Upptag av person på bassängkant eller brygga. Kunna mun till mun-andning, larmrutiner, stabil sidoläge samt bad-, båt-, is- och vädervett.



### Delfinen Elit Guld

**Simma** 1 000 meter bröstsim samt 500 meter ryggsim. **Flyt med räddningsväst och kläder:** hoppa i vattnet från 1 meters höjd med kläder och flytväst, flyt därefter 5 minuter i stilla, ihopkrupen ställning. **Vattentramp** 7 minuter eller 175 meter. **Livräddning:** Kasta livboj minst 5 meter och dra in järnstor person 2 gånger. Hoppa från kant eller brygga med livboj och simma därefter 50 meter med livboj, följt av upptagning av livräddningsdocka eller person från 2 meters djup, följt av 50 meters bogsäring av järnstor person i livboj. Upptag av person på bassängkant eller brygga. Kunna mun till mun-andning, larmrutiner, stabil sidoläge samt bad-, båt-, is- och vädervett.

## UTOMHUSMÄRKEN



### Vädermärket

**Doppa** hela huvudet under vattnet och ta upp sand eller annat föremål från botten. **Kunskap:** Genomgång av vädervett och känna till ordet allemansrätten och förstå att man ska vara rädd om vår natur och vår miljö.



### Doppingen blå

**Titta** under vattnet 3 gånger. **Dyk** under en rockring eller liknande 3 gånger. **Hoppa** ifrån klippa, brygga eller motsvarande 3 gånger. Momenten utförs utomhus i öppet vatten.



### Sjöstjärnan lila

**Simma** 10 meter bröstsim i öppet vatten. **Flyt** på rygg i 5 sekunder.



### Sjöstjärnan grön

**Simma** 20 meter bröstsim och 5 meter ryggsim i en följd i öppet vatten.



### Sjöstjärnan blå

**Simma** 75 meter bröstsim och 25 meter ryggsim i en följd i öppet vatten.



### Sjöstjärnan röd

**Simma** 250 bröstsim meter och 50 meter ryggsim i en följd i öppet vatten.



## ISMÄRKEN



### Isbjörnen silver

**Använd isdubbar** för att ta dig upp på till exempel ett isflak i simhallen. **Livräddning:** Kasta räddningslina samt livboj minst 5 meter till järnstor person och dra in personen till kant, utförs 3 gånger vardera. Genomgång av isvett och veta hur en ispick används.



### Isbjörnen guld

**Använd isdubbar** för att ta dig upp ur en isvak. **Livräddning:** Använd förlängda armen för att hjälpa järnstor person upp ur en isvak. Kasta räddningslina så att den träffar ett målområde med 1 meters bredd på minst 10 meters avstånd. Kunna mun till mun-andning, isvett och hantera islivräddningsutrustning.



## SIMBORGARMÄRKEN

**Simma** 200 meter valfritt sim sätt i bröst- eller ryggläge på djupt vatten. Märkestagare som tagit simborgarmärket under X år kan köpa X årsmärke. Valörer är 5-, 10-, 25-, 40-, och 50 årsmärke.



## KILOMETERMÄRKEN

**Simma** sträcka med valfritt sim sätt. Märkena är påbyggnadsmärken, d.v.s. simmad sträcka får tillgodoräknas högre märkesvalör.



Läs mer om våra märken här.

shop.svenskalivraddningssallskapet.se