

SIMMÄRKEN

2022

TESTA VÅRA SIMIDROTTSMÄRKEN!

PLUMSAREN



Plumsaren

VATTENPOLOMÄRKEN



Vattenpolobollen
brons

Vattenpolobollen
silver

Vattenpolobollen
guld



Psst...

Visste du att Svensk Simidrott även har konstsimsmärken? Läs mer om dem på Svensk Simidrotts hemsida!

Bli en baddare i vattnet med oss!



HOPPMÄRKEN



Hoppmarke
guld

Hoppmarke
silver

Hoppmarke
brons

Hoppmarke
järn

MAGISTERMÄRKEN

Det finns även guldemalj- och elitmagisttermärken.



Guldmagistern

Silvermagistern

Bronsmagistern

Järnmagistern

Kilometermärken

Det finns även 50-, 100-, 250-, 500- och 1000-kilometermärken.



1 km

5 km

10 km

25 km

JÄRNMÄRKET – KANDIDATEN



Järnmärket

Bronsmärket

Silvermärket

Kandidaten

SIMBORGARMÄRKEN

Det finns även 40- & 50-års Simborgarmärken.



25-årsmarke

10-årsmarke

5-årsmarke

HAJEN



Hajen
guld

Hajen
silver

Hajen
brons

FISKEN



Guldfisken

Silverfisken

TESTA DIN SIMKUNNIGHET!

VATTENPROVET

Kan du gissa vilken färg vattenprovet fått i år?



Vattenprovet
öppet vatten

Vattenprovet goes Majblomman

Vi färgar vattenprovet i Majblommans färger, för varje sålt marke går 10kr till barnrättsorganisationen Majblomman.

BADDAREN



Baddaren
grön

Baddaren
blå

Baddaren
gul

SKÖLDPADDAN



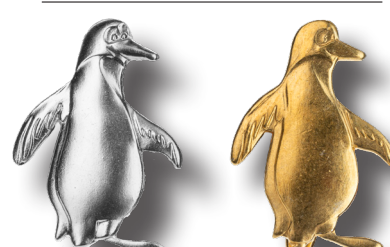
Sköldpaddan

BLÄCKFISKEN



Bläckfisken

PINGVINEN



Pingvinen
silver

Pingvinen
guld

SIMSÄTTSMÄRKEN



Fjärilsim

Ryggsim

Bröstsims

Crawl

arena

Pahlén®

SVENSK
SIMIDROTT
www.svensksimidrott.se

Simmärkesbestämmelser 2022

Baddaren grön

Doppa hakan och ena örat under vattnet. Upprepa fem gånger för varje sida.
Bubbla genom att andas in, hålla andan och blås ut i vattenytan med hakan i vattnet, alternativt blåsa en pingisboll i vattenytan. Upprepa fem gånger.



Baddaren blå

Doppa huvudet under vattnet fem gånger.
Bubbla genom att andas in, hålla andan och blås ut under vattnet. Upprepa fem gånger.
Glid i vattnet i fem sekunder med framsträckta och raka armar, ansiktet ska vara under vattenytan. Frånskjut får göras och provet kan utföras på grunt vatten. Handstöd med platta får användas. Upprepa fem gånger.



Baddaren gul

Hoppa i från kant eller brygga på djupt vatten fem gånger.
Bubbla genom att andas in, hålla andan och blås ut under vattnet. Upprepa fem gånger på djupt vatten. Märkestagaren får hålla i kant eller annat stöd mellan "utblåsen".
Glid i vattnet i fem sekunder med framsträckta och raka armar, ansiktet ska vara under vattenytan. Frånskjut får göras och provet ska utföras på djupt vatten. Handstöd med platta får användas. Upprepa fem gånger.



Sköldpaddan

Flyt i 5 sekunder i ryggläge och gör därefter en rotation från ryggläge till magläge utan att röra botten. Provet ska utföras på grunt vatten.



Bläckfisken

Simma 5 m valfritt Simsätt på grunt vatten.



Magistermärken



Järnmagistern



Bronsmagistern



Silvermagistern



Guldmagistern



Guldemalj



Elit

JÄRNMAGISTERN

För märket fordras 9 betyg, ett betyg i varje delprov.

BRONSMAGISTERN

För Bronsmagistern fordras att man tagit Järnmagistern. Nya prov görs för minst 18 betyg. Betyg i varje delprov erfordras.

SILVERMAGISTERN

För Silvermagistern fordras att man tagit Bronsmagistern. Nya prov görs för minst 22 betyg. Betyg i varje delprov erfordras.

GULDMAGISTERN

För Guldmagistern fordras att man tagit Silvermagistern. Nya prov görs för minst 25 betyg.

PROV FÖR MAGISTERMÄRKEN

Prov	Godkänd skicklighet, 1 betyg	Utmärkt skicklighet, 2 betyg	Berömlig skicklighet, 3 betyg
• Simning	1000 m	1500 m	2000 m
• Ryggsim	500 m	750 m	1000 m
• Flyt med kläder. Klädsel: lång-ärmad överdel och långbyxor.	4 minuter eller 100 m	6 minuter eller 150 m	8 minuter eller 200 m
• Flyt	8 minuter eller 200 m	10 minuter eller 250 m	12 minuter eller 300 m
• Vattentramp	8 minuter eller 200 m	10 minuter eller 250 m	12 minuter eller 300 m
• Längddyk	12 m	14 m	16 m
• Djupdyk, djup 3 meter	1 dyk från kanten, 1 dyk från ytan	2 dyk från kanten, 2 dyk från ytan	2 dyk från kanten 3 dyk från ytan
• Dyk/hopp.	Dyk eller hopp från minst 1 m höjd.	Hopp från 3 m höjd.	Dyk från 3 m höjd.
• Livräddning. Punkt a - d nedanför ska genomföras.	Maxtid för prov a: 3 minuter	Maxtid för prov a: 2 minuter 30 sekunder	Maxtid för prov a: 1 minut 50 sekunder

Livräddning Gemensamma prov för betyg 1, 2 eller 3.

a) Simma med livboj 25 m, därefter dykning efter föremål eller person på 1,75-2,5 m djup, ilandföring av personen i bojen 25 m. Kunna konstatera andningsstopp och förbereda HLR. Provet ska genomföras i en följd för godkänt resultat

b) Kunna utföra följande ilandföringssätt: Bogsera person i livboj.

c) Märkestagaren visar hur man bistår nödställd person med hjälp av förlängda armen.

d) Kunna reglerna för bad-, båt och isvett.

Pingvinen silver

Simma 10 m valfritt Simsätt på grunt vatten.
Flyt 10 sekunder på grunt vatten.
Hoppa från kant eller brygga på grunt vatten.
Doppa huvudet genom att hämta föremål från botten med båda händerna på grunt vatten.



Pingvinen guld

Simma 10 m valfritt Simsätt i magläge på djupt vatten.
Simma 10 m i ryggläge på djupt vatten.
Flyt 10 sekunder på djupt vatten.
Hoppa från kant eller brygga på djupt vatten.



Silverfisken

Simma 25 m valfritt Simsätt på grunt vatten.
Hoppa från kant eller brygga på grunt vatten.



Guldfisken

Simma 25 m valfritt Simsätt på djupt vatten.
Dyk från kant eller brygga på djupt vatten.



Järnmärket

Simma 50 m valfritt Simsätt i magläge på djupt vatten.
Simma 25 m i ryggläge på djupt vatten.
Flyt 1 minut eller 10 m.
Dyk från kant eller brygga på djupt vatten.



Bronsmärket

Simma 100 m valfritt Simsätt i magläge på djupt vatten.
Simma 50 m i ryggläge på djupt vatten.
Flyt 1 minut och 30 sekunder eller 20 m.
Längddyk 5 m.
Livräddning: Kunskap om punkterna 1-3 i bad- och båtvett. Kunna hjälpa en nödställd person med förlängda armen. Kast av livboj med lina från kanten till nödställd i vattnet.



Silvermärket

Simma 300 m valfritt Simsätt i magläge på djupt vatten.
Simma 150 m i ryggläge på djupt vatten.
Flyt 2 minuter eller 50 m.
Flyt med kläder: 1 minut och 30 sek- under eller 20 m. Klädsel: långärmad överdel och långbyxor.
Längddyk 8 m.
Djupdyk 2 gånger från ytan till 1,5 m.
Livräddning: Kunskap om punkterna 1-6 i bad- och båtvett. Kunna hjälpa en nödställd person med förlängda armen. Kast av livboj med lina från kanten till nödställd i vattnet. Utkast av livboj följt av simning med livboj 10 m.



Kandidaten

Simma 600 m valfritt Simsätt i magläge på djupt vatten.
Simma 300 m i ryggläge på djupt vatten.
Flyt 3 minuter eller 75 m.
Flyt med kläder 2 minuter eller 50 m.
Klädsel: långärmad överdel och långbyxor.
Vattentramp 3 minuter eller 75 m.
Längddyk 10 m.
Djupdyk till 2 m en gång från kanten och en gång från ytan.
Dyk från minst 1 m höjd en gång.
Livräddning: 16 m simning med livboj följt av ilandföring med hjälp av livboj 16 m. Maximal tid för momentet, 2 minuter 45 sekunder. Kunskap om punkterna 1-11 i bad- och båtvett. Utkast av livboj följt av simning med livboj 25 m. Kunna hjälpa en nödställd person med förlängda armen.



Simsättsmärken



Simma 10 m fjärilsim



Simma 10 m ryggsim



Simma 10 m bröstsim



Simma 10 m crawl

När du tagit Vattenprovet räknas du som simkunnig! Gratfis!

Vattenprovet



Hoppa eller dyk i på djupt vatten så att huvudet kommer under ytan och efter att ha tagit sig upp till ytan simma 200 m i en följd varav 50 m i ryggläge. Hela provet utförs på djupt vatten. Märket finns även för öppet vatten.

10kr av varje sålt märke i special edition går till Majblomman.

Majblomman är en ideell barnrättsorganisation som arbetar för att motverka barnfattigdomen i Sverige. Genom att dela ut ekonomiskt stöd, påverka beslut och finansiera forskning ger Majblomman barn i Sverige det de har rätt till. Barn som lever i familjer där pengarna inte räcker till kan ansöka om ekonomiskt stöd. Läs mer på www.majblomman.se.

Sarahmärket

Dyk från startpallen eller kanten.
Kicka 5 fjärilskickar under vattnet.
Simma 25 m under tiden 55,48 sekunder.*



Antingen gör du alla tre moment i en följd eller var för sig. För varje sålt märke så går 10 kr till Barncancerfonden.

*Sarahs världsrekord på 100m fjärl

Simborgarmärket

Simma 200 m valfritt Simsätt, i mag- eller ryggläge på djupt vatten. Märket finns som årsmärke samt som 5-, 10-, 25-, 40- och 50-årsmärke.



Kilometermärket

Finns för 1, 5, 10, 25, 50 100, 250, 500 och 1000 km.

Simma: Sträckan simmas med valfritt Simsätt, i mag- eller ryggläge. Märkena är påbyggnadsmärken, d v s simmad sträcka får tillgodo räknas högre märkesvalör.



För person med funktionsnedsättning kan samtliga prov anpassas individuellt.

Hajenmärken

Hajen brons
Simma 100 m valfritt Simsätt på djupt vatten.



Hajen silver
Simma 100 m valfritt Simsätt varav 25 m i ryggläge på djupt vatten.
Simma 12,5 m i magläge, gör en rotation från magläge till ryggläge utan att röra botten och simma 12,5 m i ryggläge.



Hajen guld
Simma 200 m valfritt Simsätt varav 50 m i ryggläge på djupt vatten.
Hoppa eller dyk från 1 m.
Livräddning: Kunna hjälpa en nödställd person med förlängda armen. Kunskap om punkterna 1-3 i bad- och båtvett.
Flyt med kläder: 1 minut eller 10 m. Klädsel: långärmad överdel och långbyxor.
Simma 12,5 m i magläge, gör en rotation från magläge till ryggläge utan att röra botten, simma 12,5 m i ryggläge.



Hoppmärken



Järn Dyk från 1 m.



Brons Hopp från 3 m.



Silver Hopp från 5 m.



Guld Dyk från 3 m.

Plumsaren

De 10 övningar som du ska göra för att ta Plumsaren är:

1. Bomben
2. Framlänges bukis (räkan)
3. Pikstående sittplask bakåt
4. Delfinhopp
5. Ståfall framåt
6. Fothopp bakåt
7. Fothopp framåt i splitt
8. Sitttrullning framåt från fotsittande (köttbullen)
9. Fothopp framåt med en hel skruv
10. Ryggsimstart med kullerbytta bakåt



Vattenpolomärken

Vattenpolobollen brons

Passa boll i flytande rockring på 2 m avstånd – 3 av 5 passningar i ringen. Grunt vatten.

Fånga boll med en hand på 2 m avstånd – 3 av 5 passningar måste fångas. Grunt vatten.
Simma 15 m valfritt Simsätt med boll utan att röra botten.



Vattenpolobollen silver

Trampa vatten på stället i 1 minut och håll en boll över vattenytan. Båda händerna på bollen.
Simma 25 m crawl med bollen framför huvudet.

Passa boll i flytande rockring på 3 m avstånd – 3 av 5 passningar i ringen. Djupt vatten.



Vattenpolobollen guld

Trampa 15 m framåt och håll en boll ovanför vattnet med ena handen.

Passa och ta emot bollen med en hand på 2 m avstånd 2 och 2. Totalt 10 passningar, bollen får högst tappas/vidröra ytan 3 gånger.
Skjut ner ett föremål från 3 m avstånd efter att ha simmat 10 m crawl med bollen framför huvudet. Upprepa fyra gånger till, minst 2 av 5 föremål ska skjutas ner. Vill du veta mer om vattenpolo? Besök www.poolkampen.se



Båtvett

1. Använd alltid flytväst!
2. Sitt alltid ner i båten och placera dig så att den är i balans!
3. Var inte fler personer i båten än vad den är avsedd för!
4. Byt bara plats i båten om det är absolut nödvändigt och då en i taget!
5. Stanna vid båten om du faller i vattnet!
6. Ha alltid något mellan dig och den nödstälde, "den förlängda armen".
7. Om du ska rädda en nödställd, ta upp personen i aktern på båten!
8. Ropa bara på hjälp om du är i nöd!
9. Vifta långsamt med båda armarna över huvudet och åt sidorna om du behöver hjälp!
10. Se till att det finns öskar, ankare, livlina, reservåra eller paddel i båten!
11. Meddela alltid vart ni ska åka och när ni tänker komma tillbaka!

Isvett

1. Var alltid tillsammans med någon på isen!
2. Ha alltid med dig isdubbar och annan säkerhetsutrustning på isen!
3. Prova alltid isen med ispis om du är osäker!
4. Gå aldrig på is som du inte är säker på att den håller! Kärnis ska vara minst 10 centimeter tjock.
5. Tänk på att myis, väris, snötäckt is och havsis kan vara svaga!
6. Lär dig var isens svaga platser är: vass, råk, brygga, bro, udde, avlopp, utlopp, inlopp, sund, grund och vindbrunn!
7. Ju högre fart du har, ju längre ut kommer du på svag is innan brister och desto svårare blir räddningen!
8. Ha alltid något mellan dig och den nödstälde, "den förlängda armen".
9. Lämna aldrig barn ensamma vid eller på isen!
10. Meddela alltid var någonstans ni ska vara och när ni tänker komma tillbaka!

Badvett

1. Bada alltid tillsammans med någon!
2. Simma längs med stranden!
3. Hoppa eller dyk inte på okänt vatten!
4. Knulla aldrig i eller håll fast någon under vattnet!
5. Simma inte under bryggor och hoppställningar!
6. Spring inte på bassängkant eller bryggor – du kan halka!

7. Ropa bara på hjälp om du är i nöd!
8. Undvik uppblåsbara leksaker i öppet vatten!
9. Lek inte med livräddningsmateriel!
10. Ha alltid något mellan dig och den nödstälde, "den förlängda armen".
11. Meddela alltid var någonstans ni ska bada och när ni tänker komma tillbaka!

Källa SLS

Uppdat 2020



Simmärkena på affischen är inte i naturlig storlek.



Mail: forlaget@svensksimidrott.se
Telefon: 010 - 476 53 13
www.ssfshopen.se



www.svensksimidrott.se