

VATTENÖVNINGSPASS BOGDAN

INFÖR UTTAGNING MOT RÖJDYKARUTBILDNINGEN

BAKGRUND

Detta vattenövningspasset är framtagen för att du skall kunna få en bild av vilken nivå som krävs för

att klara den utökade mönstringen/kompletterande provningen mot röjdykarutbildningen. Övningen är ett kort vattenfyspass som genomförs med max intensitet utan vila mellan övningarna och målsättningen är att genomföra samtliga övningar på ett korrekt sätt och på så kort tid som möjligt.

Vattenövningspasset Bogdan ingår som en del i den utökade mönstringen/kompletterande provningen och delmomenten i Bogdan är desamma som ingår i det längre vattenfyspasset som genomförs under provningen.

Se därför till att träna ordentligt på just detta passet!

Genom att träna och förbereda dig väl inför den utökade mönstringen/kompletterande provningen ökar du dina chanser markant att klara de ingående testerna.

GENOMFÖRANDE

En maxprestation är ett tungt träningspass för de flesta. Träna därför endast om du är fullt frisk, kan alla övningarna och har en **ytobservatör** som kan hjälpa dig vid eventuella problem samt kan ge dig direktiv för nästa moment om du inte kan passet utantill. Bassängen bör vara 4m djup och ha 8 banor (*bassängen under UM/KP är 16 meter bred och ca 4 meter djup*). Om den bassängen du tränar i är annorlunda får du ta detta i beaktning när du värderar ditt resultat.

REGLER

Ha en person på land som meddelar vilken moment du skall genomföra, det är dock en fördel om du också lär dig momenten utantill så att du slipper lägga tid på att stanna upp och lyssna på individen på land. **Simglasögon** får ej bäras under passet utan endast under uppvärmningen och avsimningen/nedvarvning.

TIPS

Utöver Bogdan genomförs bl.a. ett längre vattenfyspass på ca 90 minuter. Intensiteten under detta pass är något lägre än intensiteten under Bogdan. Genomför därför även träningspass med 3-4 cykler Bogdan i följd fast med lägre intensitet för att träna upp din uthållighet. Vila 2-5 minuter mellan varje cykel och genomför varje cykel ca 2-4 minuter långsammare än din maxtid på Bogdan. Minska vilotiden när du blir snabbare.

Lättaste sättet att spara tid på är genom att korta ner tiden du vilar mellan varje moment. Genom att göra nästa moment när det känns jobbigt tränar du upp din förmåga att bibehålla lugnet och att hantera din lufthunger. **Viktigt är dock att känna sina begränsningar för hur mycket man orkar.**

GENOMFÖR ALDRIG VATTENÖVNINGAR ENSAM. HA ALLTID NÅGON SOM ÖVERVAKAR DIG NÄR DU GENOMFÖR VATTENÖVNINGAR.

HYPERVENTILERA ALDRIG NÄR DU GENOMFÖR VATTENÖVNINGAR. HYPERVENTILERING KAN LEDA TILL MEDVETSLÖSHET OCH DÖD

MOMENTBESKRIVNING

Neddyk (4m)

Genomförande: Sker från ytan till botten och tillbaka till ytan, både fötter och händer skall ha rört botten innan du återvänder till ytan.

Tekniktips: Fäll överkroppen nedåt och sträck benen mot taket. Du kommer då kunna glida ner mot botten och endast behöva ta ett eller två armtag. Ett rejält frånskjut från botten är mycket viktigt för att spara energi. Väl i ytan ta max två andetag, men helst endast ett, och dyk direkt. Använd kraften du har uppåt när du åter vänder mot botten.

Kullerbytta framåt/bakåt

Genomförande: Roter framåt/bakåt med 360 graders rotation.

Tekniktips: Tänk på att göra dig så kompakt som möjligt. Ju mer utsträckt du är desto mer energi/syre kommer du att förbruka, dessutom riskerar du kramp vid bakåtkullerbyttan om du inte gör dig till en boll. Veva med armarna för att rotera. Eftersträva så få andetag som möjligt under en cykel. Roter 1-5 varv innan du tar luft.

Över/under 5 böjsträck:

Genomförande: Dyk i vattnet från långsidan, simma på ytan längs med kortsidan. Ta dig upp på

kanten, gör 5st böjsträck/armhävningar och hoppa i och simma hela sträckan tillbaka under vatten. Uppstigning får ske först när du nuddat kanten med din hand. Klarar du inte hela sträckan får göra om uv-simmet.

Tekniktips: Tänk på att glida under vattnet för att spara energi och syre.

Under/under 5 böjsträck:

Genomförande: Samma som över/under fast undervattensim båda sträckorna.

Tekniktips: Ännu viktigare att du glider på varje arm och ben-tag för att spara syre.

Idioten 3 linjer:

Genomförande: Dyk i från långsidan, rakt ner till botten, simma ut till första linjen på botten, rör första linjen med händerna, vänd, simma tillbaka till långsidan längs med botten, uppstigning längs bassängväggen. Upp på kanten, dyk i rakt ner till botten, simma ut till andra linjen, rör andra linjen med händerna, vänd, simma tillbaka in längs med botten hela vägen till kanten, uppstigning längs bassängväggen. Upp på kanten, dyk i rakt ner till botten, simma ut till tredje linjen, rör tredje linjen med händerna, vänd, simma tillbaka in längs med botten hela vägen till kanten, uppstigning längs kanten. Upp på kanten. Klar! Om du genomför någon sträcka felaktigt görs den sträckan om.

Tekniktips: Tänk på att glida under vattnet för att spara energi och syre. Dyk i så nära väggen som möjligt men var **vaksam så att du inte slår i någon klack eller kant** längs med bassängväggen!

Vattentramp 30 sekunder armarna över huvudet:

Genomförande: Trampa vatten med armarna sträckta ovanför huvudet. Tiden (30 sekunder) börjar räknas ner från att armarna är sträckta ovanför huvudet. Tas armarna ner stannar nedräkningen och startar igen när armarna sträcks.

Tekniktips: Trampa "vattenpolotramp" med ett ben i taget så sparar du energi.

GENOMFÖR ALDRIG VATTENÖVNINGAR ENSAM. HA ALLTID NÅGON SOM ÖVERVAKAR DIG NÄR DU GENOMFÖR VATTENÖVNINGAR.

HYPERVENTILERA ALDRIG NÄR DU GENOMFÖR VATTENÖVNINGAR. HYPERVENTILERING KAN LEDA TILL MEDVETSLÖSHET OCH DÖD

UPPLÄGG TRÄNINGSPASS

Uppvärmning

100m frisim, med voltvändning, lugnt tempo
50m bröstsim, lugnt tempo
50m ryggsim, lugnt tempo
100m frisim, lugnt tempo
Bad (aktiv vila i vattenvolymen) 45 sekunder
Teknikövningar, öva på din teknik i respektive övning i lugnt tempo
3 neddykning – glid ner och få ett bra frånskjut från botten
3 framåtkullerbytta – gör dig till en boll
3 bakåtkullerbytta – gör dig till en boll
15s vattentramp, med armarna raka ovanför huvudet
Bad (aktiv vila i vattenvolymen) 30 sekunder
Över/under 5 böjsträck
Under/under 5 böjsträck
Bad (aktiv vila i vattenvolymen) 60 sekunder
5 neddykning, så snabbt du kan
Bad (aktiv vila i vattenvolymen) 60 sekunder
Framåtkullerbytta, så många du kan innan du måste andas, minst 5 st
Bad (aktiv vila i vattenvolymen) 30 sekunder
Bakåtkullerbytta, så många du kan innan du måste andas, minst 5 st
Bad (aktiv vila i vattenvolymen) 60 sekunder
Vila 3-5 min innan du påbörjar BOGDAN

Bogdan

Se övningsplan nedan.

Avsim/nedvarvning

400m valfritt simsätt i lugn takt
Stretcha efter behov.

GENOMFÖR ALDRIG VATTENÖVNINGAR ENSAM. HA ALLTID NÅGON SOM ÖVERVAKAR DIG NÄR DU GENOMFÖR VATTENÖVNINGAR.

HYPERVENTILERA ALDRIG NÄR DU GENOMFÖR VATTENÖVNINGAR. HYPERVENTILERING KAN LEDA TILL MEDVETSLÖSHET OCH DÖD

BOGDAN 8 BANOR (16M) BRED, 4M DJUP

Genomför nedanstående korrekt och så snabbt du kan. Hålltiderna är ungefärliga och finns för att du ska kunna identifiera vilka moment du gör snabbt och vilka du gör långsamt och därför behöver öva mer på.

MOMENT	MYCKET BRA TID	MÅL INFÖR UM/KP	KRAV UM/KP
Under, 5 böjsträck, under	00:40		00:45
Över, 5 böjsträck, under	01:20		01:30
5 Neddyk	02:00		02:25
5 Framåtkullerbytta	02:20		02:55
5 Bakåtkullerbytta	02:40		03:25
5 Neddyk	03:20		04:30
Under, 5 böjsträck, under	04:15		05:35
Över, 5 böjsträck, under	05:00		06:40
Vattentramp 30s armar över huvudet	05:35		07:30
5 Neddyk	06:15		08:40
5 Framåtkullerbytta	06:35		09:20
5 Bakåtkullerbytta	06:55		09:50
5 Neddyk	07:35		11:05
Idioten 3 linjer	08:40		12:45
SLUTTID	08:40	11:15	12:45

BOGDAN 6 BANOR (12M) BRED, 3,4M DJUP

Genomför nedanstående korrekt och så snabbt du kan. Hålltiderna är ungefärliga och finns för att du ska kunna identifiera vilka moment du gör snabbt och vilka du gör långsamt och därför behöver öva mer på.

MOMENT	MYCKET BRA TID	MÅL INFÖR UM/KP	KRAV UM/KP
Under, 5 böjsträck, under	0:20		00:30
Över, 5 böjsträck, under			
5 Neddyk	01:20		01:50
5 Framåtkullerbytta			
5 Bakåtkullerbytta			
5 Neddyk	02:30		03:30
Under, 5 böjsträck, under	02:55		04:10
Över, 5 böjsträck, under			
Vattentramp 30s armar över huvudet	04:00		05:35
5 Neddyk			
5 Framåtkullerbytta			
5 Bakåtkullerbytta			
5 Neddyk	06:00		08:40
Idioten 3 linjer	06:35		09:30
SLUTTID	06:35	08:10	09:30

GENOMFÖR ALDRIG VATTENÖVNINGAR ENSAM. HA ALLTID NÅGON SOM ÖVERVAKAR DIG NÄR DU GENOMFÖR VATTENÖVNINGAR.

HYPERVENTILERA ALDRIG NÄR DU GENOMFÖR VATTENÖVNINGAR. HYPERVENTILERING KAN LEDA TILL MEDVETSLÖSHET OCH DÖD