



**SVØM**  
DANMARK

# DM i Bassinlivredning 2025

Livredningsudvalget i Svøm Danmark og Hillerød Svømmeklub afholder Det Danske Mesterskab i konkurrencelivredning.

Lørdag den 8. marts. april 2025 kl. 8:00 – 18:00 i Hillerød Svømmehal.

Idrættens Hus  
Brøndby Stadion 20  
2605 Brøndby

[www.svoem.org](http://www.svoem.org)



**Protektor:**  
Hendes  
Kongelige Højhed  
Kronprinsesse Mary



**TrygFonden**

## Tidsplan

Stævnet afholdes efter følgende overordnede tidsplan, se længere nede for program og tilmelding.

### Fredag

Kl. 15:00 Stævneklargøring af hallen

Kl. 18:00 Mulighed for træning

### Lørdag

Kl. 8:00 Opvarmning

Kl. 8:30 Officialmøde

Kl. 8:45 Holdledermøde

Kl. 9:15 Opvarmning slut - klargøring bassin

Kl. 9:30 Stævnestart

Kl. 18:00 Forventet sluttidspunkt

## Tilhørende regler

[ILS stævne manual udgave juni 2023 \(V4.3.1. maj 2024\)](#) er mesterskabets regelsæt.

Da der ikke med sikkerhed vil være dopingkontrol til stede, og stævnet ikke er meldt ind til ILS, vil internationale rekorder ikke blive accepteret hos ILS. Der kan sættes danske rekorder.

## Om Mesterskabet

- Stævnet foregår på langbane
- I samtlige discipliner konkurreres der om det Danske Mesterskab.
- Alle kan deltage, men for at kunne konkurrere med om DM-titlerne individuelt skal man være dansk statsborger eller være medlem af en klub under Svøm Danmark.
- For at vinde et dansk mesterskab i en holdkap, skal alle deltagende atleter i holdkappen have haft et medlemsskab i en dansk klub i mere end et år
- For åben klasse uddeles der DIF-medaljer, såfremt der er mindst 5 deltagere i disciplinen.
- Udlændinge i top-3 præmieres på anden vis end DM-medaljer.



**SVØM**  
DANMARK

Idrættens Hus  
Brøndby Stadion 20  
2605 Brøndby

www.svoem.org



**Protector:**  
Hendes  
Kongelige Højhed  
Kronprinsesse Mary



**TrygFonden**

Individuelle aldersklasser	Årgange	Antal starter
Aldersklasse 12 år og yngre = AK12	2013 og yngre	stiller i 3 individuelle løb
Aldersklasse 13-14 år = AK14	2011-2012	op til 5 individuelle løb
Junior = JR	2007-2010	op til 6 individuelle løb
Åben klasse = Open	2007 og ældre	op til 6 individuelle løb

Holdkapper
Holdkappen placeres i aldersklasse efter ældste deltager på holdet. Man kan godt fylde fx AK14 på en JR-holdkap. Eller junior på Åben klasse (ÅK).
I AK12, AK14-holdkapper svømmer piger og drenge imod hinanden som mix holdkap. 2 piger og 2 drenge på holdet. Rækkefølgen af svømmerne er selvvalgt.
Mix-holdkapper for JR og ÅK stiller op som herrer/drenge, bortset fra Pool Lifesaver relay.
I pool lifesaver skal der stilles op som mix for alle grupper med 2 piger og 2 drenge. Rækkefølgen af svømmerne er selvvalgt.
Holdkapper kan sammensættes af svømmere fra forskellige klubber. Holdkapper skal mindst bestå af 4* svømmere. *Linekast-holdkappen består af 2 svømmere.

Kombinationskonkurrence
For junior, henholdsvis åben klasse er der en kombinations/all-round-kurrence baseret på deltagerens 4 bedste individuelle discipliner.

Læs mere omkring disciplinerne, tryk [her](#) (guide inkl. videoer).

Aldersklasser	Individuelle løb						
<b>Aldersklasse 12 år og yngre = AK12</b>	50m obstacle swim		50m dyk eller crawl med finner		50m crawl med redningstorpedo		
<b>Aldersklasse 13-14 år = AK14</b>	100m obstacle swim	50m carry with fins	50m manikin carry		100m manikin tow with fins and tube	100m Super lifesaver	
<b>Junior = JR</b>	200m obstacle swim	100m carry with fins	50m manikin carry	100m rescue medley	100m manikin tow with fins and tube	200m Super lifesaver	100m Super lifesaver
<b>Åben klasse = Open</b>	200m obstacle swim	100m carry with fins	50m manikin carry	100m rescue medley	100m manikin tow with fins and tube	200m Super lifesaver	100m Super lifesaver



**SVØM**  
DANMARK

Idrættens Hus  
Brøndby Stadion 20  
2605 Brøndby  
www.svoem.org



**Protektor:**  
Hendes  
Kongelige Højhed  
Kronprinsesse Mary



**TrykFonden**

## Tilmelding deltagere

- 1) [www.svoemmetider.dk](http://www.svoemmetider.dk) (klubben skal have licens) eller via tilmeldingsformular <http://je-tek.dk/lisk/> (åbent for alle enkeltpersoner og klubber)

### **Tilmeldingsfristen er den 17. februar 2025**

- 2) Holdkap-deltagere skal skrives med navne-oplysninger samtidig med individuelle tilmeldinger. Husk at deltagerne skal matche aldersklassen på holdkappen.  
Evt. ændringer kan foretages før stævnet ved at skrive til [john@outlook.dk](mailto:john@outlook.dk) efter første foreløbige startliste er sendt ud.

## Tilmelding officials

- Klubber tilmeldt 5 deltagere skal stille én official til rådighed hele stævnet (ingen uddannelse er nødvendig) og én hjælper, der kan hjælpe med det praktiske og udstyret 3-5 timer i løbet af stævnet.
- Klubber tilmeldt 10 deltagere eller flere skal stille med mindst 3 officials/hjælpere.
- Ved manglende tilmelding af officials/hjælpere opkræves et ekstra gebyr hos foreningen på 500 kr. pr. official/hjælper sammen med startgebyrer for deltagere.
- **[Tilmelding af officials og hjælpere via skema til lisk@svoem.dk senest den 17. februar 2025.](mailto:lisk@svoem.dk)**

## Tilmeldingsgebyr

- Tilmeldingsgebyret er 400 kr per person. Holdkapper er inkluderet i gebyret.
- Eftertilmeldingsgebyret er 400 kr. pr. start!
- Tilmeldingsgebyret bliver ikke refunderet, hvis svømmeren/holdet ikke stiller til start.
- Gebyrer vil blive opkrævet hos klubben/deltageren via Svøm Danmark.

## Online DM-briefing

Ca. en uge før DM afholder vi en kort online DM-briefing for officials, holdledere, hjælpere. Bliv klædt på til bassinlivredning - så få både nye og erfarne en god, smooth stævnedag. Efter tilmelding tilgår link til ultimo februar.



**SVØM**  
DANMARK

Idrættens Hus  
Brøndby Stadion 20  
2605 Brøndby  
www.svoem.org



**Protektor:**  
Hendes  
Kongelige Højhed  
Kronprinsesse Mary



**TrygFonden**

## Forplejning ifm. stævnet

\*Der undersøges muligheden for at levere forplejning/frokost i svømmehallen for tilmeldte deltagere. Der kommer en opdatering senere.

## Overnatning

Har I brug for overnatning? Der er flere muligheder i kommunen. Bl.a.:

- Royal Stage (<https://royalstage.dk/overnatning/>)
- Hillerød hostel (<https://www.danhostel.dk/hostel/danhostel-hilleroed>)
- Hillerød hotel (<https://hotelhillerod.dk>)
- Hillerød camping (<https://www.hilleroecamping.dk/dk/>)
- Zleep Hotel Hillerød (<https://hrewards.com/da/zleep-hotel-hillerod>)

\*Der undersøges også andre overnatningsmuligheder fx på nærliggende skole. Der kommer en opdatering senere.

## Spørgsmål

Eventuelle spørgsmål rettes til Emil Kamuk Frederiksen eller en anden repræsentant for Livredningsudvalget til [LISK@svoem.dk](mailto:LISK@svoem.dk) eller på [Facebook-eventen](#).

Læs mere om stævnet på [hjemmesiden](#) og Svømmetider.

Vi ser frem til et godt stævne og en god dag!

De bedste hilsner

Livredningsudvalget, Svøm Danmark





**SVØM**  
DANMARK

Idrættens Hus  
Brøndby Stadion 20  
2605 Brøndby  
[www.svoem.org](http://www.svoem.org)



**Protector:**  
Hendes  
Kongelige Højhed  
Kronprinsesse Mary



**TrykFonden**

## Program DM Bassin 2025

Nr.	Disciplin	Køn	Aldersklasser			Note
1	200m Obstacle swim	Damer	JR	Open		
2	200m Obstacle swim	Herrer	JR	Open		
3	100m Obstacle swim	Piger	AK14			
4	100m Obstacle swim	Drenge	AK14			
	<i>5 min. pause: Flytte officials og start</i>					
5	50m obstacle swim	Piger	AK12			
6	50m obstacle swim	Drenge	AK12			
	<i>5 min. pause: Flytte officials og start</i>					
7	4 x 50m Obstacle swim relay	Mix	AK12	AK14		
8	4 x 50m Obstacle swim relay	Piger	JR	ÅK		
9	4 x 50m Obstacle swim relay	Drenge	JR	ÅK		
	<i>5 min. pause: Gøre klar med kasteliner</i>					
10	Linethrow	Piger	JR	ÅK		
11	Linethrow	Drene	JR	ÅK	12,5m	
	<i>5 min. pause: Justere forhindringer</i>					
12	Linethrow	Mix	AK12	AK14	10m	
	<i>10 min. pause: Forhindringer op, flytte officials Præmier løb 1-6</i>					
13	50m carry with fins	Piger	AK14		Dukken ligger ved 25m	
14	50m carry with fins	Drenge	AK14		Dukken ligger ved 25m	
15	50m crawl med redningstorpedo	Piger	AK12			
16	50m crawl med redningstorpedo	Drenge	AK12			
17	50m manikin carry - indlende	Piger	AK14	JR	Open	Medaljer uddeles for AK14 og JR. Top8 årgang 2009 & ældre går til finale.
18	50m manikin carry - indlende	Drenge	AK14	JR	Open	
	<i>5 min pause: flytte officials</i>					
19	4 x 25m manikin carry relay	Piger	JR og yng	ÅK		
20	4 x 25m manikin carry relay	Drenge	JR og yng	ÅK		
	<i>30-60 min. pause: Præmier løb 7-14 Frokost Skift af udstyr og flytte officials</i>					
21	100m rescuemedley	Piger	JR	Open		
22	100m rescuemedley	Drenge	JR	Open		
	<i>5 min pause: flytte officials</i>					
23	50m dyk eller crawl med finner	Piger	AK12			
24	50m dyk eller crawl med finner	Drenge	AK12			



**SVØM  
DANMARK**

Idrættens Hus  
Brøndby Stadion 20  
2605 Brøndby  
[www.svoem.org](http://www.svoem.org)



**Protector:**  
Hendes  
Kongelige Højhed  
Kronprinsesse Mary



**TrygFonden**

38	50m manikin carry - Finale Open	Piger	Open			
39	50m manikin carry - Finale Open	Drenge	Open			
	<i>15 min. pause: Præmier løb 15-16 Flytte officials</i>					
25	100m carry with fins	Piger	JR	Open		Dukken ligger ved 50m
26	100m carry with fins	Drenge	JR	Open		Dukken ligger ved 50m
	<i>15 min. pause: Præmier løb 19-22</i>					
27	100m manikin tow with fins and tube	Piger	AK14	JR	Open	Dukken hænger ved 50m
28	100m manikin tow with fins and tube	Drenge	AK14	JR	Open	Dukken hænger ved 50m
29	4 x 50m medley relay	Mix	AK12	AK14		50m crawl
30	4 x 50m medley relay	Piger	JR	ÅK		50m m. finner
						50m m. torpedo
31	4 x 50m medley relay	Drenge	JR	ÅK		50m m. finner og torpedo bjærgning af 3. svømmer
	<i>15 min. pause: Præmier løb 17-18 + 23-26</i>					
32	100m Super lifesaver	Piger	AK14	JR	Open	
33	100m Super lifesaver	Drenge	AK14	JR	Open	
34	200m Super lifesaver	Piger	JR	Open		
35	200m Super lifesaver	Drenge	JR	Open		
	<i>15 min pause: Præmier løb 27-31</i>					
36	4 x 50m crawl med redningstorpedo relay	Mix	AK12			
						2 piger, 2 drenge, selvvalgt rækkefølge:
37	4 x 50m Mixed pool Lifesaver relay	Mix	ÅK og yng			50m crawl
						50m m. finner
						50m carry
						50m carry med finner
	<i>15 min Præmier løb 32-37</i>					

*NB: Vær opmærksom på at der kan ske ændringer i løbsrækkefølgen under selve stævnet. Afhængigt af deltagerantal kan der komme heatbegrænsning.*