



## Mellansvenska simförbundet inbjuder distriktets föreningar till Tränar- och ledarutbildning för Öppet Vatten

**Datum:** Lördag 18 maj 2019  
**Tid:** 09.45 – ca 18.00  
**Plats:** Aulan på Stiernhööks gymnasiet Rättvik (avslutas på simhallen i Rättvik)  
**Kostnad:** Hela dagen är kostnadsfri (inkl lunch och fika) men deltagarna får själva stå för resekostnader och ev logi  
**Målgrupp:** Tränare och ledare för simkunniga ungdomar till mastersnivå, som vill utveckla verksamheten inom Öppet vatten. Inga förkunskaper om öppet vattensimning/ -träning krävs.

**Kursledare:** Ulf Hausmann, Stockholm

*Ulf har en karriär som elitsimmare i tyska landslaget bakom sig med favoritdistansen 400 medley. De senaste åren har Ulf riktat in sig på att hjälpa alla som har börjat med simning senare i livet, samt dem som vill ha coachhjälp för att nå sina mål inom Öppet vatten, triathlon och swimrun. Målgruppen är allt från ungdomar till masters, från nybörjare till elit. Hans filosofi är att alla har olika förutsättningar vilket innebär att inte alla ska och kan simma på samma sätt. Grundläggande tekniska detaljer ligger till grund för varje träning och kurs som han håller. Det gäller att hitta det som ger bäst resultat för varje simmare. Ulf vill inspirera och skapa glädje för alla som vill utvecklas inom simning, triathlon och swimrun.*

Målet med utbildningen är att du som tränare/ledare ska få en bredare grund och verktyg för hur man kan bedriva öppet vatten simning under träning och tävling, vad gäller bland annat

- Öppet vatten teknik
- Träningsupplägg – både i bassäng (inbakat i ordinarie simträning) & öppet vatten
- Taktik
- Säkerhet

Dagen kommer att blandas med teori och praktik i simbassäng. Du som deltagare är välkommen att under bassängdelen delta både i vattnet och/eller på kanten. Lunch och fika kommer att serveras. Ett mera detaljerat program kommer att skickas ut efter sista anmälningdagen till samtliga deltagare.

Vi kommer att diskutera mycket och utgå ifrån deltagarnas/föreningarnas situationer och behov. Därför vill vi att deltagarna förbereder en kort sammanställning av hur ni idag bedriver er Öppet vatten träning, vilka utmaningar och begränsningar ni har, så att dessa kan tas upp som diskussionsunderlag under dagen.

**Anmälan: Senast 8 april 2019** via [Mellansvenska Simförbundets hemsida](#)  
**MAX ANTAL: 25 deltagare. Ange eventuellt önskemål om specialkost vid anmälan.**

Vid frågor kontakta MSSF Simkommitté/ Öppet vatten  
Maria Edstedt, 070-650 51 96 eller Michael Edstedt, 070- 323 86 19

Varmt välkomna!