

DM Pool Lifesaving 2026

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

Lørdag den 7. marts 2026 kl. 8:00 – 18:00 i Hillerød Svømmehal.

Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby

www.svoem.org



Protektor:
Hendes
Kongelige Højhed
Kronprinsesse Mary



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 september 2025 version](#) 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 mindst 6 måneder.
- 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



Protektor:
Hendes
Kongelige Højhed
Kronprinsesse Mary



TrykFonden

Individuelle aldersklasser	Årgange	
Aldersklasse 12 år og yngre = AG12Y	2014 og yngre	stiller i 3 individuelle løb
Aldersklasse 13-14 år = AG13-14	2012-2013	op til 5 individuelle løb
Junior = JNR	2008-2011	op til 6 individuelle løb
Senior = SEN	2007 og ældre	op til 6 individuelle løb
Åben klasse = Open = O	2011 og ældre	Kun 50 carry

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

For at læse mere omkring disciplinerne, tryk [her](#). Se også vores [FAQ om Livredningsstævner](#) inkl. videoer.

Aldersklasser	Individuelle løb						
Aldersklasse 12 år og yngre = AG12Y	50m obstacle swim	50m carry with fins (lille dukke)	50m dyk eller crawl med finner		50m crawl med redningstø rpedo		
Aldersklasse 13-14 år = AK13-14	100m obstacle swim	50m carry with fins	50m manikin carry		100m manikin tow with fins and tube	100m Super lifesaver	
Junior = JNR	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
Senior = SEN	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

Holdkapper / Relays
Holdkappen placeres i aldersklasse efter ældste deltager på holdet. Man kan godt fylde fx AG14 på en JR-holdkap. Eller junior på Åben klasse (O).
I AG12Y, AG13-14-holdkapper svømmer piger og drenge imod hinanden som mix holdkap. Mindst 2 piger. Rækkefølgen af svømmerne er selvvalgt.



SVØM
DANMARK

Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby

www.svoem.org



Protektor:
Hendes
Kongelige Højhed
Kronprinsesse Mary



TrygFonden

Mix-holdkapper for JR og ÅK (med fx 3 drenge og 1 pige) stiller op i herrer/drenge-kategorien bortset fra følgende relays: Mixed Pool Lifesaver relay Mixed Obstacle Relay
I Mixed Obstacle Relay og Mixed Pool Lifesaver Relay <i>skal</i> 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. For at vinde et dansk mesterskab i en holdkap, skal alle deltagende atleter i holdkappen have haft et medlemskab i en dansk klub i mindst 6 måneder.

Aldersklasser	Relays					
Aldersklasse 12 år og yngre = AG12Y	4x50m crawl med redningst orpedo relay	4x50m Mixed Obstacle swim relay	4x50m Mixed medley relay	Line Throw		
Aldersklasse 13-14 år = AK13-14	4x50m Medley relay	4 x 50m Mixed Obstacle swim relay	4x50m Mixed medley relay	Line Throw		
Junior = JNR	4x50m obstacle swim	4x50mMixed obstacle swim	4x25m manikin carry	4x50m Medley relay	4x50m Mixed Pool Lifesaver Relay	Line Throw
Senior = SEN	4x50m obstacle swim	4x50mMixed obstacle swim	4x25m manikin carry	4x50m Medley relay	4x50m Mixed Pool Lifesaver Relay	Line Throw

Tilmelding deltagere - åbner den den 16. januar

- 1) [https:// TILGÅR](https://TILGÅR)
(klubben skal have licens)

eller via tilmeldingsformular <https://lisk.azurewebsites.net/>
(åbent for alle enkeltpersoner og klubber)

Tilmeldingsfristen er den 16. februar 2026

- 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:johne@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 linksvoemdk@gmail.com senest den 16. februar 2026.](mailto:linksvoemdk@gmail.com)**

Tilmeldingsgebyr

- Tilmeldingsgebyret er 450 kr per person uanset antallet af starter. Holdkapper er inkluderet.
- Eftertilmeldingsgebyret er 400 kr. pr. start!
- Tilmeldingsgebyret bliver ikke refunderet, hvis svømmeren/holdet ikke stiller til start.
- Gebyrer vil blive opkrævet på faktura hos klubben via Svøm Danmark efter mesterskabet.

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.

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.:



SVØM
DANMARK

- Royal Stage (<https://royalstage.dk/overnatning/>)
- Hillerød hostel (<https://www.danhostel.dk/hostel/danhostel-hilleroed>)
- Hillerød hotel (<https://hotelhillerod.dk>)
- Hillerød camping (<https://www.hillerodcamping.dk/dk/>)
- Four Points Flex by Sheraton ([Where Can We Take You? | Endless Experiences & Top Locations | Marriott Bonvoy](#))

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



Protektor:
Hendes
Kongelige Højhed
Kronprinsesse Mary



TrygFonden

Spørgsmål

Eventuelle spørgsmål rettes til Mads Hjort eller en anden repræsentant for Livredningsudvalget til liksvoemdk@gmail.com 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



Protektor:
Hendes
Kongelige Højhed
Kronprinsesse Mary



TrygFonden

Program DM Bassin 2025

Nr .	Disciplin	Køn	Aldersklasser			Note
1	200m Obstacle swim	Damer	JNR	SEN		
2	200m Obstacle swim	Herrer	JNR	SEN		
3	100m Obstacle swim	Piger	AG13-14			
4	100m Obstacle swim	Drenge	AG13-14			
	<i>5 min. pause: Flytte officials og start</i>					
5	50m obstacle swim	Piger	AG12			
6	50m obstacle swim	Drenge	AG12			
	<i>5 min. pause: Flytte officials og start</i>					
7	4 x 50m Obstacle swim relay	Mix	JNR	SEN		
8	4 x 50m Obstacle swim relay	Mix	AG12	AG13-14		
9	4 x 50m Obstacle swim relay	Piger	JNR	SEN		
10	4 x 50m Obstacle swim relay	Drenge	JNR	SEN		
	<i>5 min. pause: Gøre klar med kasteliner</i>					
11	Linethrow	Piger	JNR	SEN		
12	Linethrow	Drene	JNR	SEN		12,5m
	<i>5 min. pause: Justere forhindringer</i>					
13	Linethrow	Mix	AG12Y	AG13-14		10m
	<i>10 min. pause: Forhindringer op, flytte officials Præmier løb 1-6</i>					
14	50m carry with fins	Piger	AG13-14			Dukken ligger ved 25m
15	50m carry with fins	Drenge	AG13-14			Dukken ligger ved 25m
16	50m crawl med redningstorpædo	Piger	AG12Y			
17	50m crawl med redningstorpædo	Drenge	AG12Y			
18	50m manikin carry - indlende	Piger	AG13-14	JNR	O	Medaljer uddeles for AG13-14 og JNR. Top8 årgang 2011& ældre går til ÅBEN KLASSE-finale.
19	50m manikin carry - indlende	Drenge	AG13-14	JNR	O	



SVØM
DANMARK

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



Protektor:
Hendes
Kongelige Højhed
Kronprinsesse Mary



TrygFonden

	5 min pause: flytte officials					
20	4 x 25m manikin carry relay	Piger	JNR og yngre	SEN		
21	4 x 25m manikin carry relay	Drenge	JNR og yngre	SEN		
	30-60 min. pause: Præmier løb 7-15 Frokost Skift af udstyr og flytte officials					
22	50m carry with fins	Piger	AG12Y			Lille dukke ligger ved 25m
23	50m carry with fins	Drenge	AG12Y			Lille dukke ligger ved 25m
24	100m rescue medley	Piger	JNR	SEN		
25	100m rescue medley	Drenge	JNR	SEN		
	5 min pause: flytte officials					
26	50m dyk eller crawl med finner	Piger	AG12Y			
27	50m dyk eller crawl med finner	Drenge	Ag12Y			
41	50m manikin carry - Finale Open	Piger	Open			
42	50m manikin carry - Finale Open	Drenge	Open			
	15 min. pause: Præmier løb 16-17 Flytte officials					
28	100m manikin carry with fins	Piger	JNR	SEN		Dukken ligger ved 50m
29	100m manikin carry with fins	Drenge	JNR	SEN		Dukken ligger ved 50m
	15 min. pause: Præmier løb 20-23					
30	100m manikin tow with fins and tube	Piger	AG13-14	JNR	SEN	Dukken hænger ved 50m
31	100m manikin tow with fins and tube	Drenge	Ag13-14	JNR	SEN	Dukken hænger ved 50m
32	4 x 50m medley relay	Mix	Ag12Y	AG13-14		50m crawl
33	4 x 50m medley relay	Piger	JNR	SEN		50m m. finner
34	4 x 50m medley relay	Drenge	JNR	SEN		50m m. torpedo
						50m m. finner og torpedo bjærgning af 3. svømmer



SVØM
DANMARK

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



Protektor:
Hendes
Kongelige Højhed
Kronprinsesse Mary



TrygFonden

	15 min. pause: Præmier løb 18-19 + 24-27					
3 5	100m Super lifesaver	Piger	AG13-14	JNR	SEN	
3 6	100m Super lifesaver	Drenge	Ag13-14	JNR	SEN	
3 7	200m Super lifesaver	Piger	JNR	SEN		
3 8	200m Super lifesaver	Drenge	JNR	SEN		
	15 min pause: Præmier løb 28-32					
3 9	4 x 50m crawl med redningstorpædo relay	Mix	AG12Y			
4 0	4 x 50m Mixed pool Lifesaver relay	Mix	JNR og yngre	SEN		2 piger, 2 drenge, selvvalgt rækkefølge: 50m crawl 50m m. finner 50m carry
	15 min Præmier løb 33-38					

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