



see your swim

The screenshot displays the SWIMTAG web application interface. At the top, it shows the user's profile: SWIMTAG Nordic Demo Pool, Du svømmede: 4 Baner, Gns. DPT: 2.22 m/pr.tag, Samlet tid: 1:56 min, and Kalorier: 30 kcal. Below this is an overview section titled 'Oversigt over svømmetur' with a bar chart showing tempo (sec/100m) for four lanes. A calendar for November is visible, with the 7th highlighted. The main content area features three challenge cards: 'Bosphorusstrædet' (34.39 km), 'Cook Strait Swim' (22.22 km), and 'English Channel Crossing' (35.18 km). Each card includes a description, distance, and a 'Vælg Udfordring' button. A map of the Isle of Wight is also shown, illustrating a challenge route.

SWIMTAG analyserer din svømning, tæller dine baner og udfordrer dig på en helt ny måde!

**GRATIS OPRETTELSE I FEBRUAR!**



[www.swimtag.dk](http://www.swimtag.dk)



*... Kom godt i gang*

## Ny brugerguide

Med SWIMTAG får du automatisk registreret din samlede distance, anslåede kalorier og tid. Den analyserer på hver svømmeteknik du bruger, ser på dit gennemsnitlige tempo, svømmetag pr. minut og meget mere. Du vil blive opdateret med de seneste fremskridt og præstationer, og efter hvert træningspas bliver du informeret om nye konkurrencer og udfordringer.



Få et medlemskort i receptionen hos SlotssøBadet. Fremover skal du selv scanne kortet i receptionen



Få udleveret et armbånd



Efter du har svømmet bedes du returnere dit armbånd i receptionen



Der hjemme går du ind på [www.swimtag.dk](http://www.swimtag.dk), vælg "ny bruger" Følg nu guiden online for at oprette din bruger. Dine data er hurtigt tilgængelige på din brugerprofil

[www.ssbad.dk](http://www.ssbad.dk)

SlotssøBadet – Hospitalsgade 16 - 6000 Kolding - TLF: 75 50 01 50





## Svømmeguide

SWIMTAG er udviklet til at arbejde med en bred vifte af svømmere på alle niveauer. Der kan dog være tidspunkter, hvor SWIMTAG kan have svært ved at bestemme dine baner eller svømmeteknik.

Der er derfor blevet lavet en liste over de vigtigste tips, der vil hjælpe med at sikre, at dine svømmeture behandles korrekt.

### Bane slut

1

SWIMTAG fungerer bedst, hvis det let kan afsløre slutningen af hver bane. Enhver afbrydelse i dit regelmæssige svømmemønster vil hjælpe med dette, såsom, korte hvil - rører væggen - tumle vending og afskubning.



### Skift af svømme teknik

2

SWIMTAG vil forsøge at bestemme svømmeteknikken af alle dine baner, men hvis du ændrer svømmeteknik midtvejs kan systemet ikke bestemme den korrekte



### Vandtrædning

3

I nogle tilfælde kan vandtrædning forveksles med regelmæssig svømning. For at hjælpe med at forhindre dette, bør du undgå regelmæssige armbevægelser mens du hviler. En god regel er, at du aldrig laver svømmebevægelser med armene med mindre du faktisk svømmer



OBS!

Vær altid opmærksom på bassinlængden i svømmehallen. I SlotssøBadet er det altid 25 m. Du kan benytte enten træningsbassin eller konkurrencebassin.

# SWIMTAG

see your swim

Med en komplet oversigt over din svømning kan du opnå et helt nyt niveau og få forståelse for din svømmeteknik.

Med konkurrencer både lokalt eller på verdensplan kan du udfordre dig selv eller dem omkring dig. Du kan svømme over den engelske kanal, konkurrere mod 1000 andre svømmere eller vælge noget mere lokalt, som at svømme over fjorden mod dine nærmeste bekendte.

