

Simmärken 2026

Sjöhästen



Första deltagarmärket är nu här!
I samarbete med Pahlén

SJÖHÄSTEN



Sjöhästen

BADDAREN



Baddaren
grön



Baddaren
blå



Baddaren
gul

SKÖLDPADDAN



Sköldpaddan

BLÄCKFISKEN



Bläckfisken

PINGVINEN



Pingvinen
silver



Pingvinen
guld

SIMSÄTTSMÄRKEN

Det finns även för bröstsim & crawl



Fjärilsim



Ryggsim

FISKEN



Silverfisken



Gulfisken

HAJEN



Hajen
brons



Hajen
silver



Hajen
guld

VATTENPROVET



Vattenprovet
goes Majblomman



Sallyprovet
öppet vatten

SIMBORGARMÄRKEN

Det finns även 40- & 50-års Simborgarmärken.



Simborgarmärke
2026



5-årsmärke



10-årsmärke



25-årsmärke

KILOMETERMÄRKEN

Det finns även 50-, 100-, 250-, 500- och 1000-kilometermärken.



1 km



5 km



10 km



25 km

JÄRNMÄRKET – KANDIDATEN



Järnmärket



Bronsmärket



Silvermärket



Kandidaten

MAGISTERMÄRKEN

Det finns även guldmedalj- och elitmagisttermärken.



Järnmagistern



Bronsmagistern



Silvermagistern



Guldmagistern

VATTENPOLOMÄRKEN



Vattenpolobollen
brons



Vattenpolobollen
silver



Vattenpolobollen
guld

KONSTSIMSÄRKEN

finns i fler valörer



Konstsimsmärke 1
Guld



Konstsimsmärke 2
Guld

HOPPMÄRKEN



Hoppmärke
järn



Hoppmärke
brons



Hoppmärke
silver



Hoppmärke
guld



Plumsaren

SARAHMÄRKET



Sarahmärket



Sarahmärket

Simmärkesbestämmelser 2026

Sjöhästen

Svensk Simidrotts första deltagarmärke som uppmuntrar glädje, lek och deltagande snarare än prestation.



Baddaren grön

Doppa hakan och ena örat under vattnet. Upprepa fem gånger för varje sida.

Bubbla genom att andas in, hålla andan och blåsa ut i vattenytan med hakan i vattnet, alternativt blåsa en pingsblå i vattenytan. Upprepa fem gånger.



Baddaren blå

Doppa huvudet under vattnet fem gånger.

Bubbla genom att andas in, hålla andan och blåsa ut under vattnet. Upprepa fem gånger.

Glid i vattnet i fem sekunder med framsträckta och raka armar, ansiktet ska vara under vattenytan. Frånskjut får göras och provet ska utföras på grunt vatten. Handstödet med platta får användas. Upprepa fem gånger.



Baddaren gul

Hoppa i från kant eller brygga på djupt vatten fem gånger.

Bubbla genom att andas in, hålla andan och blåsa ut under vattnet. Upprepa fem gånger på djupt vatten. Märkestagaren får hålla i kant eller annat stöd mellan "utblåsen".

Glid i vattnet i fem sekunder med framsträckta och raka armar, ansiktet ska vara under vattenytan. Frånskjut får göras och provet ska utföras på djupt vatten. Handstödet med platta får användas. Upprepa fem gånger.



Sköldpaddan

Flyt i 5 sekunder i ryggläge och gör därefter en rotation från ryggläge till magläge utan att röra botten. Provet ska utföras på grunt vatten.



Bläckfisken

Simma 5 m valfritt simsätt på grunt vatten.



Magisttermärken



JÄRNMAGISTERN

För märket fordras 9 betyg, ett betyg i varje delprov.

BRONSMAGISTERN

För Bronsmagistern fordras att man tagit Järnmagistern. Nya prov görs för minst 18 betyg. Betyg i varje delprov erfordras.

SILVERMAGISTERN

För Silvermagistern fordras att man tagit Bronsmagistern. Nya prov görs för minst 22 betyg. Betyg i varje delprov erfordras.

GULD MAGISTERN

För Guldmagistern fordras att man tagit Silvermagistern. Nya prov görs för minst 25 betyg.

PROV FÖR MAGISTERMÄRKEN

Prov	Godkänd skicklighet, 1 betyg	Utmärkt skicklighet, 2 betyg	Berömlig skicklighet, 3 betyg
• Simning	1000 m	1500 m	2000 m
• Ryggsim	500 m	750 m	1000 m
• Flyt med kläder . Klädsel: långärmad överdel och långbyxor.	4 minuter eller 100 m	6 minuter eller 150 m	8 minuter eller 200 m
• Flyt	8 minuter eller 200 m	10 minuter eller 250 m	12 minuter eller 300 m
• Vattentramp	8 minuter eller 200 m	10 minuter eller 250 m	12 minuter eller 300 m
• Längdyk	12 m	14 m	16 m
• Längdyk, djup 3 meter	1 dyk från kanten. 1 dyk från ytan	2 dyk från kanten. 2 dyk från ytan	2 dyk från kanten. 3 dyk från ytan
• Dyk/hopp .	Dyk eller hopp från minst 1 m höjd	Dyk eller hopp från 3 m höjd	Dyk från 3 m höjd
• Livräddning .	Maxtid för prov av: 3 minuter	Maxtid för prov av: 2 minuter 30 sekunder	Maxtid för prov av: 1 minutt 50 sekunder
• Punkt a - d nedanför ska genomföras.			

Livräddning Gemensamma prov för betyg 1, 2 eller 3.

- a) Simma med hjälp 25 m, därefter dykning efter föremål eller person på 1,75-2,5 m djup, landföring av personen i botten 25 m. Kunta konstatera andningsstopp och förbereda HLR. Provet ska genomföras i en köjd för godkört resultat.
- b) Kunta utföra följande landföringsstätt: Bopara person i livbölj.
- c) Märkestagaren visar hur man bistår nödställd person med hjälp av förlängda armen.
- d) Kunta reglerna för bad-, båt och isvett.

Pingvinen silver

Simma 10 m valfritt simsätt på djupt vatten.

Flyt 10 sekunder på grunt vatten.

Hoppa från kant eller brygga på grunt vatten.

Doppa huvudet genom att hämta föremål från botten med båda händerna på grunt vatten.



Pingvinen guld

Simma 10 m valfritt simsätt i magläge på djupt vatten.

Simma 10 m valfritt simsätt i ryggläge på djupt vatten.

Flyt 10 sekunder på djupt vatten.

Hoppa från kant eller brygga på djupt vatten.



Silverfisken

Simma 25 m valfritt simsätt på grunt vatten.

Hoppa från kant eller brygga på grunt vatten.



Guldfisken

Simma 25 m valfritt simsätt på djupt vatten.

Dyk från kant eller brygga på djupt vatten.



Järnmärket

Simma 50 m valfritt simsätt i magläge på djupt vatten.

Simma 25 m i ryggläge på djupt vatten.

Flyt 1 minut.

Dyk från kant eller brygga på djupt vatten.



Bronsmärket

Simma 100 m valfritt simsätt i magläge på djupt vatten.

Simma 50 m valfritt simsätt i ryggläge på djupt vatten.

Flyt 1 minut och 30 sekunder.

Längdyk 5 m.

Livräddning: Kunkap om punkterna 1-3 i bad- och båtvet. Kunta hjälpa en nödställd person med förlängda armen. Kast av livbölj med lina från kanten till nödställd i vattnet.



Silvermärket

Simma 300 m valfritt simsätt i magläge på djupt vatten.

Simma 150 m valfritt simsätt i ryggläge på djupt vatten.

Flyt 2 minuter.

Flyt med kläder: 1 minut och 30 sekunder. Klädsel: långärmad överdel och långbyxor.

Längdyk 8 m.

Djupdyk 2 gånger från ytan till 1,5 m.

Livräddning: Kunkap om punkterna 1-6 i bad- och båtvet. Kunta hjälpa en nödställd person med förlängda armen. Kast av livbölj med lina från kanten till nödställd i vattnet. Utkast av livbölj följt av simning med livbölj 10 m.



Kandidaten

Simma 600 m valfritt simsätt i magläge på djupt vatten.

Simma 300 m valfritt simsätt i ryggläge på djupt vatten.

Flyt 2 minuter.

Flyt med kläder 2 minuter.

Klädsel: långärmad överdel och långbyxor.

Vattentramp 3 minuter.

Längdyk 10 m.

Djupdyk till 2 m en gång från kanten och en gång från ytan.

Dyk från minst 1 m höjd en gång.

Livräddning: 16 m simning med livbölj följt av vlandföring med hjälp av livbölj 16 m. Maximal tid för momentet, 2 minuter 45 sekunder. Kunkap om punkterna 1-11 i bad- och båtvet. Utkast av livbölj följt av simning med livbölj 25 m. Kunta hjälpa en nödställd person med förlängda armen.



Simsättsmärken



När du tagit Vattenprovet räknas du som simkunnig! Gratiss!

Vattenprovet Majblomman

Hoppa eller dyk i på djupt vatten så att huvudet kommer under ytan och efter att ha tagit sig upp till ytan simma 200 m i en följd varav 50 m i ryggläge. Hela provet utförs på djupt vatten. Märket finns även för öppet vatten.



10kr av varje sålt märke i special edition går till Majblomman.

Majblomman är en ideell barnrättsorganisation som arbetar för att motverka barnfattigdomen i Sverige. Genom att dela ut ekonomiskt stöd, påverka beslut och finansiera forskning ger Majblomman barn i Sverige det de har rätt till. Barn som lever i familjer där pengarna inte räcker till kan ansöka om ekonomiskt stöd. Läs mer på www.majblomman.se.

Sarahmärket

Dyk från startpallen eller kanten.

Kicka 5 fjärlskickar under vattnet.

Simma 25 m under tiden 55,48 sekunder.*



Antingen gör du alla tre moment i en följd eller var för sig. För varje sålt märke så går 10 kr till Barncancerfonden.

*Sarahs världsrekord på 100m fjärl

Simborgarmärket

Simma 200 m valfritt simsätt, i mag- eller ryggläge på djupt vatten.

Märket finns som årsmärke samt som 5-, 10-, 25-, 40- och 50-årsmärke.



Kilometermärket

Finns för 1, 5, 10, 25, 50 100, 250, 500 och 1000 km.

Simma: Sträcken simmas med valfritt simsätt, i mag- eller ryggläge.

Märkena är påbyggingsmärken, d v s simmad sträcka får tillgodoräknas högre märkenval.



För person med funktionsnedsättning kan samtliga prov anpassas individuellt.

Hajenmärken

Hajen brons

Simma 100 m valfritt simsätt på djupt vatten.



Hajen silver

Simma 100 m valfritt simsätt varav 25 m i ryggläge på djupt vatten.

Simma 12,5 m i magläge, gör en rotation från magläge till ryggläge utan att röra botten och simma 12,5 m i ryggläge.



Hajen guld

Simma 200 m valfritt simsätt varav 50 m i ryggläge på djupt vatten.

Hoppa eller dyk från 1 m.

Livräddning: Kunta hjälpa en nödställd person med förlängda armen. Kunkap om punkterna 1-3 i bad- och båtvet.

Flyt med kläder: 1 minut.

Klädsel: långärmad överdel och långbyxor.

Simma 12,5 m i magläge, gör en rotation från magläge till ryggläge utan att röra botten, simma 12,5 m i ryggläge.



Hoppmärken



- Plumsaren**
- De 10 övningar som du ska göra för att ta Plumsaren är:
1. Bomben
 2. Framlänges bukis (räkan)
 3. Piktstående stillpask bakåt
 4. Delfinhopp
 5. Ståfall framåt
 6. Fothopp bakåt
 7. Fothopp framåt i slitt
 8. Sitrullning framåt från framsittande (kottbullen)
 9. Fothopp framåt med en hel skruv
 10. Ryggsimsstart med kullerbytta bakåt



Vattenpolomärken

Vattenpolobollen brons

Passa boll i flytande rockring på 2 m avstånd – 3 av 5 passningar i ringen. Grunt vatten.

Fånga boll med en hand på 2 m avstånd – 3 av 5 passningar måste fångas. Grunt vatten.

Simma 15 m valfritt simsätt med boll utan att röra botten.



Vattenpolobollen silver

Trampa vatten på stället i 1 minut och håll en boll över vattenytan. Båda händerna på bollen.

Simma 25 m crawl med bollen framför huvudet.

Passa boll i flytande rockring på 3 m avstånd – 3 av 5 passningar i ringen. Djupt vatten.



Vattenpolobollen guld

Trampa 15 m framåt och håll en boll ovanför vattnet med ena handen.

Passa och ta emot bollen med en hand på 2 m avstånd 2 och 2. Totalt 10 passningar, bollen får högst tappas/vidröra ytan 3 gånger.

Skjut ner ett föremål från 3 m avstånd efter att ha simmat 10 m crawl med bollen framför huvudet. Upprepa fyra gånger till, minst 2 av 5 föremål ska skjutas ner.

Vill du veta mer om vattenpolo? Besök www.poolkampen.se



Båivett

1. Andas alltid fullväst
2. Sitt alltid ner i båten och släppa dig så att den blir balans
3. Ve inte fler personer i båten än vad den är avsedd för
4. Bli bara plats i båten om det är absolut nödvändigt och då en taget
5. Stanna vid båten om du faller i vattnet
6. Ha alltid något mellan dig och den nödställd, "den förlängda armen"
7. Om du ska rädda en nödställd, ta upp personen i aktorn på båten
8. Rapa bara på hjälp om du är i nöd
9. Vissa längs med båda armarna över huvudet och åt sidorna om du behöver hjälp
10. Se till att du inte förlorar ankare, lina, reservdär eller paddel i båten
11. Meddela alltid vart ni ska åka och när ni tänker komma tillbaka

Isvett

1. Var alltid tillsammans med någon på isen!
2. Ha alltid med dig isolatorer och annan säkerhetsutrustning på isen!
3. Prova alltid isen med spik om du är osäker!
4. Gå aldrig på is som du inte är säker på att den håller! Kärns ska vara minst 30 centimeter tjock.
5. Tank på att nyis, snöis, snöskitt och havis kan vara svaga!
6. Lär dig var isens svaga platser är: vass, öl, brygger, kro, udder, avlopp, utlopp, inlopp, sund, grund och vindburen!
7. Ju högre fart du har, ju längre ut kommer du på svag is innan den bryter och desto svårare blir räddningen!
8. Ha alltid något mellan dig och den nödställd, "den förlängda armen"
9. Lämna aldrig barn ensam på isen!
10. Meddela alltid var ni någonsin ni ska vara och när ni tänker komma tillbaka!

Badvett

1. Bada alltid tillsammans med någon!
2. Kunta längs med stranden!
3. Hoppa eller dyk inte på osäker vatten!
4. Knuffa aldrig i eller håll fast någon under vattnet!
5. Simma inte under brugger och hoppställningar!
6. Spring inte på basängbänk eller brugger – du kan halka!

7. Ropa bara på hjälp om du är i nöd!
8. Undvik uppbåddbara leksaker i öppet vatten!
9. Les inte med livräddningsmateriel!
10. Ha alltid något mellan dig och den nödställd, "den förlängda armen"
11. Meddela alltid var ni någonsin ni ska bada och när ni tänker komma tillbaka!