



HORSENS SVØMMEKLUB

FORÆLDREHÅNDBOG K-AFDELINGEN

Forældrehåndbog - konkurrenceafdelingen

Kære forældre

Når dit barn er begynder i konkurrenceafdelingen i Horsens Svømmeklub, åbner der sig måske en helt ny verden for jeres familie.

En verden med mange forskellige facetter, som I måske slet ikke kender i forvejen.

Med denne forældrehåndbog vil vi forsøge at give jer nyttige informationer om praktiske forhold, og om hvordan svømmesporten fungerer ift. regelsæt, stævner osv.

Svømning er en alsidig motionsform, der giver træning af hele kroppen, og som man kan dyrke hele livet.

Konkurrencesvømning har mange fordele, som rækker langt ud over bare at blive bedre til at svømme. Kammeratskabet mellem svømmere er unikt, mange svømmere forbliver venner hele livet igennem. Et liv som konkurrencesvømmer medvirker også til, at udvikle personlige kompetencer som selvdisciplin, time management og evnen til at lave målsætninger og handleplaner. Kompetencer som jeres børn vil kunne profitere af resten af deres liv. Mange svømmere går videre i livet med stor succes og trækker på de ting, de lærte som svømmere.

Konkurrencesvømning skal være sjovt, spændende og givende. Børnene skal lære at konkurrere mod andre, men allermest mod sig selv. Konkurrencesvømning handler nemlig rigtig meget om at bryde grænser. Der brydes grænser hver gang barnet skal afprøve en ny disciplin eller distance til et stævne, men især flyttes grænsen både fysisk og psykisk for hvor hårdt man kan presse sig selv for at nå sine mål. I denne sammenhæng er det træneres opgave hele tiden at vurdere, hvordan det enkelte barn skal håndteres, for at det opnår succes.

En god træning handler ikke kun om at svømme langt – tværtimod. Træningen i Horsens Svømmeklub er meget teknisk funderet. Man skal også bruge tid på at lege i vandet, så man får flest mulige bevægelseserfaringer. Der er ingen tvivl om, at de svømmere, der ender øverst på præmieskamlen, bruger rigtig meget tid i vandet. Alle konkurrencesvømmere vil dog ind i mellem have perioder, hvor træningen ikke er så sjov. I denne periode er det vigtigt at have god støtte og opbakning hjemme fra. Måske har man brug for at forældrene kigger med til en træning eller to, eller tager med til et par ekstra stævner. Er perioden med træningstræthed længevarende, skal det selvfølgelig tages op med træneren.

Indholdsfortegnelse

Holdene i K-afdelingen	Side 4
Kommunikation i K-afdelingen	Side 5
Stævner	Side 6
Horsens Svømmeklub og svømmeforbundene	Side 7
Doping	Side 8
Svømmeudstyr	Side 9
Klubtøj	Side 10
Ernæring	Side 11
De 10 forældrebud	Side 13
Svømmeordbog	Side 15

Holdene i K-afdelingen

I Horsens svømmeklub trænes der efter Aldersrelateret træningskoncept (ATK), hvor der tages højde for barnets alder og fysiologiske udvikling. Du kan læse om det aldersrelaterede træningskoncept på www.svoem.org. Trænerne i K-afdelingen kan ligeledes informere mere om ATK.

HS1

Holdet er for de svømmere, som vil yde en ekstra indsats for at få succes med svømningen. Der stilles høje krav til selvdisciplin, træningsiver, fremmøde, kostplanlægning m.m. Her forventes det, at man har en stor portion selvdisciplin. At man har konkurrencementalitet, og at man yder sit ypperste til hver eneste træning.

Der bliver trænet op til 9 gange 2 timer i vandet om ugen. Der er ligeledes en del timer med dryland og styrketræning. Træningsmængden og længden sammensættes ofte i tæt dialog med chef træneren.

HS2

Dette er holdet for svømmere, som ikke helt har nået niveauet til at kunne svømme på HS1, men som træner efter at nå det. De fleste på HS2 holdet træner 5-6 x 2 timer per uge.

HS3

Dette er holdet for dem, som har fundet ud af at svømning er deres sportsgren. HS3 træner 4 gange 2 timer om ugen, så der er ikke plads til så mange andre sportsgrene. Der bliver stillet forskellige krav til svømmerne alt afhængigt af, hvor længe, man har svømmet på holdet. Der stilles på HS3 store krav om bandedisciplin og teknik. Træningen er konditionsbaseret, og det forventes, at man er en god holdkammerat.

HS4 OG HS5

HS4 OG HS5 er overgangen mellem svømmeskoleholdene og konkurrenceholdene. HS4 og HS5 træner 2 x 1 time om ugen. Her får svømmerne mulighed for at prøve om svømning skal være deres sport, og om de er interesseret i at træne mere end en gang om ugen. Det primære indhold er teknisk orienteret, men der er en stadigt voksende del af træningen, som er konditionsbaseret. Holdene er delt op i HS4 og HS5, og det er de ansvarlig trænerne, der afgør, hvilket hold man skal svømme på.

Kommunikation i K-afdelingen

En stor del af den daglige kommunikation mellem forældre og trænere foregår via mail. Hvis man som forældre undrer sig, er man altid velkommen til at kontakte træneren. Det kan dreje sig om stort og småt. Det er vigtigt at forældrene i klubben er åbne og ærlige i deres kommunikation og at spørgsmål eller kritik fra jer forældre, kommer direkte til rette person.

Det er værd at huske på, at det skrevne sprog kan være utaknemmeligt, derfor vil vi opfordre jer til at ringe til træneren, hvis der opstår problemer. En gang i mellem kan det være nødvendigt at mødes for at få afklaret nogle forhold og dette arrangeres efter behov.

Meget af klubbens kommunikation foregår via klubbens hjemmeside eller via mails. Det er derfor vigtigt løbende at kigge på www.swimhorsens.dk for at holde sig orienteret om ændringer og nyheder.

Man kan også finde os på Facebook (Horsens Svømmeklub), som også bliver opdateret med nyheder.

Trænerens kontaktoplysninger for hvert hold findes på hjemmesiden under beskrivelsen af de enkelte hold.

Derudover er der til hvert hold i konkurrenceafdelingen tilknyttet en forældrerepræsentant, som også kan være behjælpelig med at besvare spørgsmål. Kontaktoplysninger til forældrerepræsentanterne findes under beskrivelsen af de enkelte hold. På klubbens hjemmeside findes ligeledes mailadresser på trænerne fra holdene.

Tilmelding til træning og aktiviteter i konkurrenceafdelingen foregår via klubbens hjemmeside www.swimhorsens.dk.

På klubbens hjemmeside kan man også finde diverse oplysninger om stævner, ranglister, resultater osv. Klubben forbeholder sig ret til at ligge billeder fra diverse arrangementer på klubbens hjemmeside.

Stævner

Tilmelding til og betaling af stævner foregår via vores hjemmeside www.swimhorsens.dk under events. Når man er tilmeldt et hold i konkurrenceafdelingen, vil man automatisk modtage en mail med information om de stævner, der er relevante for det hold man går på. Husk derfor, at den mailadresse, der oplyses ved tilmelding, er den rigtige.

Ved tilmelding til stævner er der altid indregnet startgebyr, evt. overnatning og bespisning samt frugt/kiks til svømmeren i løbet af stævnet. Det står på informationssedlerne hvad, der er betalt for gennem tilmeldingen. Klubben har ingen indtjening i forbindelse med betaling af stævner.

Når jeres barn er tilmeldt til det stævne, finder træneren, i sammenråd med svømmeren, oftest ud af, hvad den enkelte svømmer skal deltage i af løb.

For at afholde og deltage i stævner er det nødvendigt med god forældreopbakning. Der vil næsten altid være behov for forældre til at køre til og fra stævnet, forældre til at være holdledere og forældre til at deltage som officials.

Du kan læse om holdlederens opgaver og det at være officials på klubbens hjemmeside www.swimhorsens.dk under konkurrenceafdelingen. Ved tilmelding til de enkelte stævner kan man skrive, hvis man ønsker at hjælpe.

I Horsens svømmeklub planlægges stævnesæsonen for et halvt år af gangen. Stævnekalenderen kan ses på klubbens hjemmeside. Det er ikke alle hold eller svømmere, der deltager i alle stævner. Dette skyldes dels, at de forskellige stævner er for at skabe den optimale udvikling af svømmerne, og dels at der skal opnås kravtider for at deltage i de forskellige mesterskabsstævner.

Horsens Svømmeklub og svømmeforbundene

Den overordnede ledelse af Horsens Svømmeklub varetages af en bestyrelse. Mere information om bestyrelsens medlemmer findes på klubbens hjemmeside.

Horsens Svømmeklub har siden efteråret 2011 været en "Team Danmark" klub. Team Danmark er en dansk statslig organisation, der varetager den overordnede planlægning af eliteidrætten i Danmark. Horsens er blandt en af 18 kommuner, som Team Danmark har et samarbejde med. Team Danmarks opgaver er bl.a. at skabe bedre fysiske rammer for f.eks. svømmerne i Horsens, for at sikre at klubben fortsat kan udvikle talenter. Kig forbi Team Danmarks hjemmeside for mere info.

Horsens svømmeklub er i grove træk delt op i en svømmeskole og en konkurrenceafdeling. Jeres barn hører nu under konkurrenceafdelingen, der i det daglige ledes af cheftræneren og Konkurrenceudvalget (K-udvalget), som begge er underlagt bestyrelsen. Du kan læse om K-udvalgets opgaver på www.swimhorsens.dk under konkurrenceafdelingen.

Svømmeklubben er medlem af to forbund; Dansk Svømmeunion og DGI. Svømmeklubbens bestræber sig på at følge Etisk kodeks for dansk konkurrence idræt, der er udarbejdet af Team Danmark og DIF. Du kan læse mere om dette på www.swimhorsens.dk.

Dansk svømmeunion www.svoem.org

Dansk svømmeunion er det mest betydningsfulde nationale forbund, som Horsens Svømmeklub er medlem af. Dansk svømmeunion er medlem af Dansk Idrætsforbund (DIF) og har en række funktioner som at arrangere nationale mesterskaber, udfærdige love og regelsæt for svømningen i Danmark, uddanne officials (dommere), stå for landsholdsaktiviteter, samt tilbyde kurser for trænere.

Svømme Danmark er delt op i to regioner, Svømme Region øst, som omfatter Sjælland og øerne syd for, og Svømme Region Vest, som omfatter Jylland og Fyn. Disse to lokalforbund arrangerer ligeledes mesterskaber og uddannelsesrækker for officials og trænere.

DGI www.dgi.dk

Horsens Svømmeklub er ligeledes medlem af DGI, som på linje med Svømmeunionen uddanner officials samt afholder trænerkurser, stævner og mesterskaber. Horsens Svømmeklub hører ind under DGI Østjylland.

Doping

Som idrætsudøver er du altid selv ansvarlig for eventuel indtagelse af forbudte stoffer gennem medicin, kosttilskud eller naturpræparater, og du vil altid skulle stå til ansvar for en positiv dopingprøve, også selv om denne ikke måtte være en følge af bevidst doping men f.eks. af et forurenede kosttilskud. Dopingprøver foretages til mange mesterskaber på alle årgange, og kan også forekomme til Cup Stævner. Om der skal ansøges om dispensation forud for brug af medicin på dopinglisten afhænger af idrætsudøverens niveau, alder samt dopinggruppe af relevante lægemiddel. Børn under 13 år skal ikke ansøge om dispensation, med mindre at de deltager i senior konkurrencer som VM og OL.

Horsens Svømmeklub tager naturligvis stor afstand fra doping.

Alle, der svømmer konkurrence og hermed stævner, opfordres til at orientere sig på www.antidoping.dk, hvor der er masser af nyttig information omkring doping, forbudte præparater osv. Anti doping Danmark har ligeledes udarbejdet en App, med oversigt over alle legale og forbudte lægemidler/præparater.

Svømmeudstyr

Når man svømmer konkurrencesvømning, er der behov for forskelligt udstyr for at kunne deltage i træningen. En del af udstyret stiller svømmeklubben til rådighed, men de fleste svømmere vælger at købe deres eget. Til mange af de større stævner, er der stillet boder op med svømmeudstyr, ofte til forholdsvis gode priser.

Badedragt eller -bukser:

Der findes mange mærker og forskellige designs. Der er ingen bestemte krav til at badetøjet skal være af et bestemt mærke. Der gøres dog opmærksom på, at det er vigtigt at svømmerenes badetøj sidder godt og tæt på kroppen og at badetøjet er godkendt, når de stiller til stævne. Spørge evt. jeres træner til råds. Krav omkring badetøj kan findes på www.svoem.org.

Det anbefales, at svømmeren har et par ekstra badebukser eller ekstra badedragt i tasken, både til træning og til stævner.

Svømmebriller:

Her findes ligeledes et utal af mærker. De fleste svømmere eksperimenterer med forskellige svømmebriller indtil de finder den brille, de synes bedst om. Det er vigtigt, at brillen holder helt tæt, og kan justeres i elastikken. Ligesom med badetøjet er det vigtigt altid at have et par ekstra svømmebriller med i tasken.

Badehætte:

Det anbefales at svømmere med halvlangt hår bruger badehætte. Mange svømmere vælger at bruge badehætte også selvom de er korthårede. Badehætten beskytter håret og ikke mindst mindsker den vandmodstanden.

Horsens svømmeklub sælger badehætter med svømmeklubbens logo. De koster 100,-. Periodevis kan man bestille badehætter med navnetryk. Når det er tilfældet kan disse bestilles på klubbens hjemmeside.

Pull boy:

Et flydeelement, som placeres mellem benene for at holde dem stille, så man kun koncentrerer sig om armene. Kan lånes i klubben.

Bensparksplade:

En plade, der bruges til at holde armene stille og hovedet oppe, for at isolere træningen til benene. Kan lånes i klubben.

Håndplader/fingerpadles:

Sættes på hænderne for at forøge trykket enten med en styrkegivende effekt eller for at træne en teknisk detalje. Findes i flere forskellige størrelser. Spørg din træner, hvis du er i tvivl.

Svømmefødder og snorkler:

Bruges til at gøre træningen varierende og til træning af specifikke tekniske elementer. Svømmefødder kan lånes i klubben.

Klubtøj

Horsens Svømmeklub har et samarbejde med Sports Master i Horsens om salg af klubtøj. Produktprogrammet findes på klubbens hjemmeside, samt instruks omkring bestilling og betaling.

Det er en fordel som minimum at have en klub t-shirt, når man er med til stævner. At hele holdet har ens tøj på, når de er i hallen, giver en sammenhørighed og god hold ånd.

Ernæring

Når man træner, nedbrydes kroppen, for senere at gendannes i en ny og bedre version. For at genopbygge kroppen efter et hårdt træningspas, kræves der den rigtige indtales af føde. Den rigtige kost bliver altså altafgørende for genopbygningen af kroppen og for et optimalt udbytte af træningsindsatsen.

Planlægning af måltider

Når man er konkurrencesvømmer har man et meget stort energibehov, og det kan være nødvendigt at planlægge sin kost, så man er sikker på at man får den rigtige ernæring.

Energibehovet er individuelt og afhængigt af køn, alder, højde, vægt og træningsmængde. Team Danmark har lavet en hjemmeside hvor du kan få hjælp til at beregne svømmerens energibehov, kostforslag samt hjælp til den daglige kostplanlægning.

<http://www.teamdanmark.dk/da/Eksperter/Sportsernaering.aspx>

Restitutionskost

Det er vigtigt at få den rigtige ernæring efter hård træning eller en lang stævne dag. Den rigtige mad på det rigtige tidspunkt sikrer hurtigere restitution, mindre ømhed og mere energi.

Forskning viser, at ved at udsætte føde indtag efter træning, forlænges restitutionstiden. Fakta er her, at 2 timers forsinkelse med at få tanket depoterne op, kan kræve 3-4 døgn før kroppen er fuldt ud restitueret. Det er vigtigt at forsyne kroppen med nye næringsstoffer, straks træningen er slut. Allerbedst er det inden for den første halve time - her står alle kroppens porte nemlig åbne og er klar til at modtage næring. Efter endt træning har kroppen brug for kulhydrater for at få fyldt energi depoterne op igen. Intensiv og hård træning betyder også inflammation i muskler, led og sener, og muskelceller der brister. Til at genopbygge og herved nedsætte muskelømhed og restitutionstiden, har kroppen brug for proteiner. Det gælder altså om at spise et godt varieret måltid efter endt træning, hvor kroppen bliver forsynet med det rigtige for at blive klar til at yde til næste træning. Væske er ligeledes vigtigt i restitutionsperioden. Kroppen bruger meget væske ved hård træning og det er derfor vigtigt at få fyldt væskedepoterne op igen.

Mad i forbindelse med konkurrence

I dagene og timerne op til konkurrence er det vigtigt at sørge for at få kulhydratdepoterne fyldt op og sørge for, at kroppen ikke mangler væske. Der er ikke nogen specielle kostbefalinger ud over de normale, bare man sørger for at spise nok. Gode energikilder før stævne er ris og pasta. Juice og energidrikke kan være god til at fylde sukker og salt depoterne op før et stævne.

Under stævnet er det vigtigt, at man holder sin væskebalance i orden. Dvs. man har en drikkedunk med sig over alt. Den skal indeholde vand eller en let blanding frugtsaftvand.

Som svømmer er der ofte flere løb på en dag, så det handler om at være klar hele dagen. Det kræver et stabilt blodsukker. Et stabilt blodsukker opretholdes ikke af slik, sodavand og andre sukkerholdige produkter. Holdningen til slik osv. i Horsens Svømmeklub er, at dette ikke indtages eller medbringes til træning eller til stævner. Et stabilt blodsukker opretholdes ved at spise godt med frugt, grovkiks/boller, diverse salater osv. Den bedste måde man kan være klar til sit løb på er ved at spise rigtig mange små måltider kombineret med en god morgen og aftensmad.

Energidrikke er gode at have med, når man lige har svømmet. Så kan kroppen godt klare lidt ekstra hurtig energi. Men de skal ikke indtages løbende gennem dagen. Det sætter rigtig gang i blodsukkeret og kan i sidste ende have en negativ indvirkning på ens præstation.

De 10 forældrebud

De 10 bud er skrevet af Ed Cledaniel fra "ten commandments for little league parents"

1. Du skal ikke lægge dine egne ambitioner over på dit barn: Husk at svømning er dit barns aktivitet. Forbedringer og fremskridt sker i forskelligt tempo for hver enkelt. Døm ikke dit barns fremskridt i forhold til andre børns præstationer og pres det ikke i forhold til, hvad du synes det skulle kunne. Det rare ved svømning er, at hver enkelt kan forsøge at gøre sit personligt bedste uden indblanding fra andre.
2. Du skal være en støtte lige meget hvad: Der er kun ét spørgsmål, som du kan stille dit barn, "Var det sjovt?" Hvis træning og stævner ikke er sjove, skal dit barn ikke presses til at fortsætte.
3. Du skal ikke være træner for dit barn: Du har bragt dit barn til en uddannet træner, prøv ikke at underminere dette ved at træne dit barn ved siden af. Det du skal er at støtte, elske og være der for dit barn lige meget hvad. Træneren er ansat til at tage sig af det tekniske. Du bør ikke råde dit barn m.h.t. teknik og taktik. Det er ikke dit område. Dette vil tjene det formål at gøre barnet forvirret og modvirke, at svømmeren og træneren knytter bånd.
4. Du må kun sige positive ting til stævner: Hvis du kommer til stævner bør du heppe og klappe, men aldrig kritisere dit barn eller træneren.
5. Du skal anerkende dit barns frygt: Det første stævne, den første 800 m eller 200 m fly kan være meget stressfuldt. Det er helt på sin plads for dit barn at være bange. Lad være med at skælde ud eller grine. Du bør i stedet forsikre dit barn, at træneren ikke ville have foreslået det, hvis, han/hun ikke mente at dit barn kunne gennemføre det.
6. Du skal ikke kritisere officials til et stævne: Hvis du ikke har tiden eller lysten til at arbejde som frivillig, så lad være med at kritisere dem, som forsøger at gøre deres bedste.
7. Respekter dit barns træner: Det bånd, som dit barn og dets træner knytter, er helt specielt og bidrager til dit barns succes og gode oplevelser. Kritiser aldrig træneren i dit barns nærhed, det vil kun skade dit barns svømning.
8. Du skal ikke hoppe fra klub til klub: Vandet er ikke nødvendigvis mere blåt i den anden klubs bassin. En klub har sine interne problemer, selv de bedste af dem. Børn, som forlader en klub, bliver ofte holdt udenfor i lang, lang tid af de tidligere holdkammerater. Ofte er det sådan at, svømmere som flytter, ikke opnår mere succes det nye sted end det første.

9. Dit barn skal have andre mål end at vinde: At give sig fuldt ud lige meget, hvad resultatet er, er langt mere vigtigt end det at vinde. Der var engang en olympisk svømmer som sagde "Det var mit mål at sætte verdens rekord. Det gjorde jeg, men det gjorde en anden også, bare lidt hurtigere end jeg. Jeg opnåede mit mål og tabte samtidig. Dette gør mig ikke til en taber, jeg er faktisk meget stolt af det løb".

10. Du skal ikke forvente, at dit barn bliver olympisk mester: Svømning er langt mere end de olympiske lege. Spørg din træner, hvorfor han/hun er træner. Så vil der være store chancer for at vedkommende aldrig har været til de Olympiske Lege, men alligevel fik så meget ud af svømning, at han vil give sin kærlighed til sporten videre. Svømning lærer dit barn selvdisciplin og sportsånd. Svømning fordrer selvværd og god helse. Svømning giver livslange venskaber og meget mere. De fleste olympiske medaljetagere vil sikkert kunne fortælle, at de førnævnte ting er langt vigtigere end medaljerne. Svømning producerer gode mennesker, og du skal være glad, fordi dit barn deltager.

Svømmeordbog

I konkurrencesvømning konkurreres der i 5 discipliner. Der er specifikke regler for hvordan hver enkelt svømmedisciplin skal gennemføres. Herunder følger en kort opridsning af de forskellige discipliner:

Fri: Svømmeren må komme frem på hvilken måde han/hun vil i hvilken udgangsposition. I konkurrencesvømning vil svømmeren oftest anvende crawl.

Butterfly: I daglig tale "fly". Svømmeren ligger på maven, og fremførere armene symmetrisk over vandet. Benene bevæges symmetrisk op og ned.

Ryg: Svømmeren ligger på ryggen, og må komme frem på hvilken måde han hun vil. Det foregår ofte i rygcrawl.

Brystsvømning: Som i kender det fra skolen.

Medley: En kombination af de 4 ovennævnte discipliner i flg. rækkefølge: Butterfly, Ryg, Brystsvømning og crawl. Ved holdkapper er rækkefølgen Ryg, Bryst, Butterfly, Crawl.

Der konkurreres på forskellige distancer:

50m og 100m er sprint løbene, som oftest er sprint fra start til slut.

200m og 400m er de såkaldte mellemdistance løb, som kræver en fornemmelse af at økonomisere med kræfterne, såvel som at kunne slutte af med en sprint.

800m og 1.500m er distanceløbene, som kræver udholdenhed og en god evne til at svømme lige hurtigt hele løbet igennem.

For mange uden for svømmesporten kan nogle af de fagudtryk, der bruges virke uforståelige. Her er et forsøg på at forklare nogle af disse.

Disket: Svømmeren er diskvalificeret for ikke at overholde svømmereglerne. Tiden svømmeren har opnået er ikke officielt gældende.

Distance: Refererer som regel til de løb som er over 400 m.

Dryland: Et udtryk som bruges om den styrketræning, som ikke involverer maskiner eller vægte.

Holdkap: Som regel er løb, hvor 4 svømmere svømmer sammen.

IM: Forkortelse af Individuel Medley. Individuel Medley, som er det løb, hvor man svømmer lige langt i alle fire stilarter; butterfly, rygcrawl, bryst og crawl i nævnte rækkefølge.

Kortbane: 25 meter langt bassin.

Langbane: 50 meter langt bassin

Kravtid: En tid som man skal have svømmet for at deltage i et stævne eller løb, dette er gældende ved mesterskaber arrangeret af Dansk Svømmeunion. Kravtiderne kan findes på www.svoem.org

Topning: Topning er tiden inden et vigtigt stævne, hvor træningsbelastningen nedsættes for at give svømmeren chance for at hvile sig og komme oven på fysisk såvel som psykisk. Meningen med at nedtrappe træningen er, at svømmeren skal gøres klar til at yde sit bedste, svømme stærk og herved forbedre sine tidligere svømmede resultater.

Negativ split: Hvis svømmeren svømmer hurtigere på den anden halvdel af løbet end på den første, taler man om negativ split.

Official: Tidtager eller dommeruddannet person der medvirker til afholdelsen af stævner.

Split-tid: Svømmerens løb, der bliver delt op i mindre og overskuelige tidsenheder, som kaldes splittider. Splittider er som regel ikke officielle.

Startskammel: Den platform, hvor svømmerne starter deres løb fra.

Streamline: Svømmerens udgangsstilling efter et startspring eller når de sætter af fra væggen. Svømmeren forsøger her at gøre sig så lang og strømlinet som muligt.

Teknikøvelse: En øvelse, hvor man forsøger at rette fejl i svømmeteknikken eller at overdrive et bestemt aspekt af stilen.

Vendeflag: Vendeflagene er en snor med flag, som hænger på tværs af bassinet 5 meter fra hver ende for at fortælle rygsvømmerne, at det snart er tid til at vende.

Årgangsoptdeling: Svømmerne konkurrerer som regel imod svømmere på deres egen alder, og man har derfor lavet nogle årgangsgrupperinger. Hver årgangsgruppe har to årgange f.eks. børn som er født i 1994 og '95. Inddeling af de enkelte årgange for det givne kalenderår kan findes på www.svoem.org