

Kære medlemmer og venner af klubben.

Selvom det nu er nogle måneder siden, så kom vi godt fra start på sæson 2015/2016.

De fleste undervisningshold var godt booket op og konkurrencesvømmerne trænede hårdt op mod vores eget store invitationsstævne - Forum Horsens Cup.

Og siden da, er det gået slag i slag med lærerig undervisning, træning og en del stævner for konkurrencesvømmernes vedkommende.

I bestyrelsen arbejder vi på en plan for at bedre synlighedsniveauet af klubbens organisation og mange aktiviteter. Især med fokus på organisationen.

Begge dele er yderst vigtige for klubbens drift og fremtidige udvikling.

Det vil på sigt være nemmere at kontakte de rette personer i klubben og vide, hvor man kan give en hånd som frivillig 😊

Frivillige og klub-aktiviteter hænger nemlig uløseligt sammen i Horsens Svømmeklub! For uden den fantastiske frivillig hjælp vi møder i både U- og K-afdelingen, var der kun få eller ingen aktiviteter for vores svømmere – og måske slet ingen klub....!

Instruktørerne og hjælperne i U-afdelingen har deres ugentlige undervisning og mange møder, men ved ekstra arrangementer, træder velvillige forældre og andre til som hjælpere.

Det samme gør sig gældende i K-afdelingen, som jo af naturlige årsager, har et helt andet aktivitetsniveau. Og lad os sige det som det er... her må man ikke bare hjælpe til – man skal...! Det lyder måske lidt groft, men som i nok ved, så er behovet for frivillig hjælp til bl.a. stævner, mesterskaber og træningslejre så stort, at alle (svømmere/forældre) bliver nødt til at bidrage.

Er du (forældre) i K-afdelingen, vil vi anbefale at du i den anledning læser om *Point-systemet* på hjemmesiden (under Konkurrenceafdeling -> Pointsystem) .

Så på vegne af svømmerne i både U- og K-afdelingen siger vi 1000 tak for hjælpen!

Med venlig hilsen
Bestyrelsen

Klippe-kort til motionssvømning

Det har i mange år været et ønske at kunne tilbyde klippekort-løsning på udvalgte hold.

Og klubben har haft mange forespørgsler om klippekort, både fra dem der ikke kan træne hver uge og fra dem der gerne vil skifte mellem hold og tider og fra uge til uge.



Vi har derfor besluttet at prøve klippekort-ideen af. Klippekort med 10 og 20 gange træning (klip) er nu en mulighed på udvalgte hold.

Hvordan:

- I topmenuen på hjemmesiden klikker du på Booking.
- Følg instruktionerne på siden.
- Når du har købt et klippekort, kan du booke dig ind på de hold du ønsker at træne på.
- Du skal være opmærksom på at afmelding kun kan ske indtil 3 timer før dit hold starter!
- Når du tilmelder og afmelder dig, vil du få tilsendt en bekræftelse til din mail.

De tilbudte hold med klippekort-ordning er:

- Voksen motionssvømning - mandag og torsdag kl. 21.00 til 22.00 i Aqua Forum Horsens.
- AquaRunning - onsdag kl. 21.00 til 22.00 i Aqua Forum Horsens.
- Vandgymnastik - torsdag kl. 20.20 til 21.20 i Bankager svømmehal.

Vi glæder os til at se jer.

Med sportslig hilsen
Undervisningsafdelingen

Bliv løbende opdateret!

Husk at tjekke hjemmesiden for nyheder af og til!
Og evt. Facebook, hvis du er ramt af det medie.

UPDATE

Julehygge og afslutning i U-afdelingen.



Hej kære forældre og svømmere

Horsens Svømmeklub vil igen i år afholde juleafslutning for vores begynder-, let øvede-, øvede samt Tweens – ungdoms – og udspringshold.

Lige som sidste år vil der være en masse forskellige aktiviteter. Det foregår i Forum Horsens.

Der er to datoer nemlig den 12. og 13. december.

Lørdag 12. december for begynderhold og *let øvede nye, som evt. lige er rykket op.*

Søndag 13. december for *let øvede – øvede – Tweens – ungdomshold – udspring.*

Hold øje med din mailboks – eller læs mere og tilmeld på hjemmesiden under Events.

U-udvalget

Aquacamp

Senest har vi afholdt succesfuld AquaCamp i efterårsferien.

Børnene havde nogle rigtig gode dage, hvor de den sidste dag fik overrakt medalje for god deltagelse.

Du kan finde fotos fra flere af vores events på hjemmesiden. Nederst under *Galleri*.

Vi holder i øvrigt Camp igen 3 dage i uge 7 og 3 dages PåskeCamp. Så reservere allerede nu.



Glade svømmere fra et af vores Aqua-camp hold.

Udfordringer på instruktør-siden – U-afdelingen.

Vi har desværre haft en del udfordringer på grund af instruktør-mangel, specielt i Forum. Ligeledes har der i Bankager været en del forskellige instruktører på holdene.

Grunden er, at vi desværre i denne sæson har mistet hele 10 af vores ansatte instruktører, som alle skulle videre ud i verden for at studere.

For ikke at stå i samme situation i den nye sæson, er vi i klubben ved at opruste på instruktør siden, så vi kan leve op til klubbens vision, med at tilbyde klubbens hold, høj kvalitet i undervisningen og i et attraktivt miljø.

Fra næste sæson kommer et par af vores instruktører tilbage fra orlov.

Så der er fra alle sider fokus på instruktørområdet og håber på jeres forståelse.



Generelt for alle medlemmer.

Mandag d. 23. november udsendes LINK til nuværende medlemmer, med tilmelding til næste sæson.

Der vil blive ekstra telefontider, som vil kunne ses på hjemmesiden.

Fra d. 14. december vil der være mulighed for nye medlemmer at tilmelde sig.

Opstart til januar bliver i uge 3.

Ulla Pontoppidan

facebook

Facebook – Top 3

Som alle Facebook-brugere ved, så er Horsens Svømmeklub også repræsenteret med et par sider på det sociale medie.

'Swimhorsens' er primært for K-afdelingen. Her kommer opslag omkring stævner, resultater og anden K-relevant info.

'Horsens Svømmeklub' er den mere officielle side for klubben, med all-round opslag fra både K og U. Vi anbefaler naturligvis at man Liker begge sider, så man kan holde sig opdateret.

Men hvad hiter så på siderne?

På en 3. plads over populære opslag på 'Horsens Svømmeklub', finder vi chefræner Jan Løth's omtale af årets Forum Horsens Cup. Opslaget nåede ud til 1612 Facebook-brugere og linket til artiklen på hjemmesiden blev klikket 177 gange.

På en delt 2. plads har vi opslag med to avisartikler i Lokalavisen. Hele 1800 Facebook brugere nåede de hver ud til via Facebook. Det var med artiklen om, at Horsens Svømmeklub starter med skolesvømmeundervisning (med 100 klik til artiklen) og Daniel Steen Andersen vender tilbage til klubben som træner (206 klik til avis-artiklen).

På Facebooksiden 'Swimhorsens' er der en klar hiter!

Jan Løth lavede et opslag om Cecilie Behrens, der lavede startspring og streamlinede 25 meter. Den gik rent ind – og ud til hele 3654 FB-brugere med 1136 klik til følge.

Den 20. september lavede Lene Grøndal et opslag om Esben, der kunne stille sig øverst på vindraskamlen efter en udskillelsesfinale i 50 bryst – og 5 personlige rekorder.

Den nyhed nåede ud til 3175 og indkasserede 580 klik.

Og samme dag kom Jan Løth med et afsluttende opslag fra Forum Horsens Cup. 2113 fik det på væggen og 64 kvitterede med et Like.

"Udover masser af fantastisk teknisk flot svømning, præsterede de 80 dygtige deltagende Horsens svømmere - kravtider til alle de kommende mesterskaber, personlige rekorder, Klubrekorder og 45 guld, 42 sølv og 36 bronze medaljer - tilsammen 123 medaljer, hvilket er første gang i klubbens historie at VI opnår over 100 medaljer sammenlagt. VILDT! 😊

Slutteligt en kæmpe tak til alle hjælpende hænder fra forældre, familie, venner og svømmere - uden jer kunne vi ikke nå i mål med vores ambitioner og glæde ved svømning.

Vi ses ude i det våde element 😊"



Forældrehåndbog

På hjemmesiden under Konkurrenceafdelingen er der mange gode ting at læse. Blandt andet Forældrehåndbogen, som er fortæller noget om at være forældre til en konkurrencesvømmer. Hvis du ikke har læst det, så gør det lige! Eller få det opfrisket 😊

Der kan også være guldgrube at hente, hvis man har børn i Undervisningsafdelingen!

Her er f.eks. en vigtig tekst:

De 10 forældrebud 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. 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".

9. 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.

De uvurderlige frivillige

Fik du læst blog-indlægget *De uvurderlige frivillige* vi linkede til på vores Facebookside?

En glimrende tekst, som er værd at læse!

Forfatteren der blogger - *dani487b* - har tilsyneladende sin gang i Horsens Svømmeklub ☺, så der har han helt sikkert oplevet mange af de uvurderlige frivillige, der danner grundlag for indlægget.

Og kære forældre – og venner af 'huset' – det er jer der bliver tænkt på!

1000 tak for hjælpen!



En historie 'fra de varme lande'

Vi søger altid interessante, spændende og sjove beretninger og historier til Nyhedsbrevet. Og da Jan Løth fortalte, at vi i Horsens Svømmeklub har en svømmer, som bor i Ægypten, blev redaktøren for alvor nysgerrig!

Men det er sandt – læs bare her:



Hej

Jeg hedder Amalie Henriksen og er 10 år gammel. Jeg bor i Cairo, Egypten sammen med min mor og far samt mine to søskende.

Vi flyttede hertil for ca. 3 1/2 år siden pga mit fars arbejde. Han arbejder for et svensk firma, Tetra Pak, som laver bl.a juice og mælke kartoner. Inden vi flyttede, boede jeg i Stensballe og gik på Stensballe skolen, så nogle af jer kender mig måske.

Til daglig går jeg i en Britisk International Skole, NCBIS, hvor ca 60% af børnene er Egyptere og resten er udlændinge og kommer fra det meste af verdenen. Det er rigtig spændende at lære om andre nationaliteter og se hvor forskellige vi er i vores måde at leve på.

Jeg begyndte at svømme for ca 3 år siden i en Egyptisk klub, Hayah. Jeg havde et par engelske venner som jeg svømmede med, men da de senere flyttede fra

Cairo, syntes jeg det blev svært. Det hele foregik oftest på arabisk, da trænerne ikke talte godt engelsk og pludselig var jeg den eneste engelsk talende i en stor gruppe, så mine forældre besluttede, at finde en privat træner som kunne undervise mig og som selvfølgelig kunne tale engelsk.

Jeg har nu haft den samme træner i 2 år, Mohammed Reda og jeg træner med ham 3 gange om ugen, i en udendørs 50m pool året rundt.



I Egypten er der ikke mange piger i min alder som svømmer, da det mest er en drenge sport, så det er meget svært for mig, at finde nogle som jeg kan svømme med.

Jeg har svømmet lidt på skolen ud over min privat træning. De har en 25m pool og ca. 4 gange om året er vi til stævner, hvor vi dystet mod andre omkring liggende skoler.

I min familie er det kun mig og min lille søster som svømmer. Min storebror er bidt af fodbold, så han træner 5 gange om ugen med sit hold. Min far siger han er gammel konkurrence svømmer, men når jeg ser ham i poolen, så ved jeg ikke helt om jeg skal tror på hans historier... Men ellers er vi en meget aktiv familie, som elsker at dyrke sport.

Mit første rigtige stævne var i foråret 2015, hvor jeg igennem skolen kunne komme til et stævne i Dubai. Jeg var så heldig, at få lov af mine forældre at komme med. En af mine discipliner var 100m butterfly.

Jeg har altid været glad for at svømme butterfly, men 100m var en stor udfordring. Men jeg klarede det og fik sølv i tiden 1.48.10. Desuden fik jeg en guld medalje i 100m ryg crawl.

Efter dette stævne kontaktede min mor svømmeklubben, for at høre hvilke muligheder der var for mig, for at deltage i nogle stævner og for at finde ud af hvordan jeg lå i forhold til andre 9 årige svømmere i Dk.

Vi havde en snak med Jan hen over sommerferien og besluttede, at jeg skulle prøve at komme til Dk til klubmesterskaberne, for at se om jeg kunne opnå nogle kravtider til VÅM.

I tænker nok, hvorfor jeg ikke bare deltager i nogle stævner i Cairo! Det er desværre ikke så let, da jeg som før skrevet, svømmer med privat træner og ikke i en klub.

Og når jeg ikke er medlem af en klub, kan jeg ikke deltage ved stævner her i Cairo.

Jeg har dog været til et enkelt stævne i september, hvor jeg repræsenterede min tidligere klub Hayah. Her fik jeg guld i 50m butterfly 00.40.25 - sølv i 100m free style 1.20.93 - bronze i 50m ryg crawl 00.43.44 og sølv i 50m free style 00.34.38.

Min far og jeg tog til Dk så jeg kunne deltage i klubmesterskaberne. Jeg var meget spændt og vidste godt at jeg skulle yde mit aller bedste for at opnå en plads til VÅM.

Så det var rigtig fedt, da jeg i min 100m butterfly kvalificerede mig med tiden 1.30.47.

Jeg kan ikke prale med, at jeg har en masse stævne erfaring med mig i rygsækken, men jeg håber på sigt, at bliver endnu bedre og får muligheden for at deltage i mange flere stævner.

Når jeg ser hvilket sammenhold I som klub har og hvilken opbakning I giver hinanden, så kan jeg se, det er noget af det, jeg mangler i min hverdag. At kunne træne og have det hyggeligt sammen med andre, så motivationen forbliver og samtidig have en fælles passion for noget. Jeg ser frem til VÅM stævnet i december og til forhåbentlig endnu flere stævner med Horsens svømmeklub



1000 tak til Amalie for historien.

Vi glæder os til at se dig i Horsens igen - og held og lykke til VÅM!

Official og holdleder

Hver gang konkurrence-svømmerne er til stævne, er der behov for officials og holdledere.

Officials er f.eks. tidtagere, dommere, speakere og andre, der er med til at afvikle svømmestævner og mesterskaber.

Horsens Svømmeklub skal altid bidrage med officials, når vi selv har svømmere med!

Holdledere er de hjælpere på 'Horsens-holdet' (typisk forældre), der sørger for frugt og snack til egne svømmere og hjælper trænerne med praktiske opgaver, i det omfang der er behov.

Har vi ingen holdleder med til stævner, er det så godt som umuligt, at få noget godt ud af stævnet! Svømmerne skal 'vartes op', så de kan koncentrere sig om det de skal – nemlig svømme!

Og trænerne har af og til brug for nogle hjælpende hænder til praktiske opgaver.

Stiller vi med for få officials til stævner, koster det til gengæld på pengepungen! For så skal stævnearrangøren ud og hyre officials udefra – og det koster os et gebyr på op til kr. 1000,- pr. manglende official!

Men selvom det hele lyder som arbejde, så er det en fantastisk måde at lære svømmeverdenen at kende – og sit barn på en anden måde! Og så er det hyggeligt.... der er ingen undskyldning for ikke at være holdleder eller tage en officialuddannelse.



En stor flok officials ved Forum Horsens Cup 2015.

Svømmeudstyr i julegave?

Husk:

Som medlem af Horsens Svømmeklub kan du få rabat på online-køb hos www.tyrdanmark.dk

Du skal bruge en rabatkode, som du skal taste ind ved købet. Find den på hjemmesiden under menuerne *Konkurrenceafdeling* og *Undervisningsafdeling*.



I klubbens egen shop – under *Shop* på hjemmesiden – kan du finde tasker og badehætter med Horsens Svømmeklub – logo og navn.

Er det klubbetøj du går efter, kan du finde et udvalg under *Klubbetøj* på hjemmesiden. Det forhandles til klubpriser hos Sportmaster Horsens.



Vil du sige noget.... ?

Nyhedsbrevet er også til dine kommentarer og historier.

Skriv til:
nyhedsbrev@swimhorsens.dk



Rigtig glædelig jul og godt nytår!

