



# Velkomstfolder

Velkommen til Swimhorsens  
- konkurrenceafdelingen i Horsens Svømmeklub



## Indhold

Introduktion.....	3
Hjemmesider mm.....	3
Apps .....	4
Mail.....	4
Facebook.....	4
Første træningsdag / Prøveperioden .....	5
Landtræning.....	5
Vandtid .....	5
Udstyr .....	5
Fremmøde .....	5
Krav og forventninger til forældre og svømmere .....	6
Forældrerollen .....	6
Officials.....	6
Holdleder .....	6
Stævnehjælp.....	6
Aktivitetsudvalg.....	7
Stævner .....	7
Aktivitetsskalender.....	7
Hvordan foregår et stævne .....	7
Økonomi .....	8
Klubtøj .....	9
Kravtider, nåletider og bedste tider .....	9
Træningslejr.....	9
Forsikring.....	9
Rollefordelinger.....	9
Trænere.....	10
Udvalg .....	10



# Introduktion

Kære svømmeforældre

I denne folder finder du praktisk information, som er vigtig at kende til, når du har et barn i konkurrenceafdelingen Swimhorsens i Horsens Svømmeklub.



## Hjemmesider mm.

[www.Swimhorsens.dk](http://www.Swimhorsens.dk): Her findes information om klubben og ikke mindst fanen "Events", hvor du finder stævnetilmelding, træningslejrtilmelding mm. og yderligere information herom.

[www.svømmetider.dk](http://www.svømmetider.dk): Her er information om stort og småt vedr. svømning.

[www.Svoem.org](http://www.Svoem.org): Her er oversigt over alle stævner. Her kan findes mange praktiske informationer om det enkelte stævne.

Gå til aktivitetskalenderen og sorter herefter så man kun ser svømning - se illustration:



## Apps

SVØM stopur - Her kan man følge med i den enkelte svømmers tider, svømmenåle og kravtider.

LiveTiming - Her kan man finde data om stævner med el-tid og følge med live, når der svømmes.

Whatsapp - bruges af svømmere og trænere imellem fra årgang B og op.

## Mail

Praktiske informationer såsom ugeplaner osv. sendes via tilmeldt mail.

## Facebook

På Facebook findes der grupper for de forskellige hold, hvor der informeres om stort og småt.

### **Swimhorsens Årgang C Dreng**

### **Swimhorsens Årgang C Piger**

### **Swimhorsens Årgang B**

### **Swimhorsens Årgang A**

### **Swimhorsens - HS Elite & HS1 forældre**

Anmod om medlemskab, når dit barn rykker op.

Ligeledes har klubben også facebookgruppen Swimhorsens, hvor der lægges opslag fra stævner mm.

# Første træningsdag / Prøveperioden

På første træningsdag vil trænerne modtage svømmeren, og vise denne til rette i hallen og fortælle om træningen på holdet. Svømmeren vil møde sine nye svømmekammerater, og få indblik i et træningspas som konkurrencesvømmer.

Husk til træning at medbringe badetøj, svømmebriller, badehætte, T-shirt, håndklæde, evt. indendørssko samt en drikkedunk gerne med tynd saft.

## Landtræning

Nogle træningspas starter ikke i vandet, men derimod med en såkaldt landtræning. Landtræning er træning på land som forbedrer kondition, kropsstyrke, kropsbevidsthed, balance og koordination. Træningen kan enten foregå udendørs – f.eks. på en fodboldbane, en legeplads eller lignende eller den kan foregå i en indendørs hal, hvor der ligeledes arbejdes målrettet med øvelser, som forbedrer svømmerens generelle form i forhold til vand træningen. Til disse landtræning forventes det derfor, at der medtages træningstøj samt gode løbesko – indendørs som udendørs.

## Vandtid

Træningen i vandet er naturligvis utroligt vigtigt for en svømmer. Det er vigtigt at man til svømningen har svømmebriller, håndklæde og svømmetøj med.

## Udstyr

Som årgang C-svømmer kræves der badetøj, svømmebriller, plade og pull buoy. Til at starte med kan man låne plade mm. af klubben.

På årgang B er det nødvendigt med badetøj, svømmebriller, plade, pull buoy, finner og fingerpadles. Når man bliver lidt ældre og kommer på årgang A og op, trænes der også med snorkel udover ovenstående.

Vi har samarbejde med Swim King, hvor man kan få 20 % på det meste udstyr.

<https://swimking.dk/shop/frontpage.html>

Login med klub login:

Brugernavn: Horsensswim

Password: Horsens.

## Mad til træning

Det kan være en god idé at medbringe noget at spise og drikke til efter træningen, f.eks. 1 mini-kakaomælk, noget frugt, nogle grovkiks og/eller en grovbolle.

## Fremmøde

Der forventes et stabilt fremmøde på over 75% af den individuelt aftalte træningsmængde. Aftal med træneren individuelt hvis der er andre aktiviteter dit barn har behov for at deltage i.

# Krav og forventninger til forældre og svømmere

Uden opbakning fra forældre kommer svømmerne ikke langt. Det forventes at forældre enten melder sig til et udvalg eller hjælper som official til stævner. Opbakning bliver mere og mere nødvendig som svømmeren kommer op i konkurrenceafdelingen.

Vi forventer, at man som forælder til en Årgang C svømmer har taget modul 1, tidtagerkurset. Som forælder til en Årgang B svømmer har man taget modul 2, bane-/vendedommerkurset og som forælder til en årgang A svømmer har taget modul 3, starterkurset.

## Forældrerollen

Som forældre er det vigtigt, at man er støttende og ikke overfører egne forventninger til barnet. Husk på at svømning er dit barns sport. Forbedringer og fremgang kommer på forskellige tidspunkter for hvert enkelt individ. Døm ikke dit barns præstation i forhold til andre og pres det ikke til at gøre, hvad du tror er rigtigt og forkert. Det fine ved svømning er, at enhver kan se fremgang i personlig forbedring og derfor skal stræbe derefter. Husk også, at du har meldt barnet ind i en klub, hvor der er kompetente trænere, der varetager denne opgave. Underminér aldrig trænerens opgave ved at gå langs bassinkanten. Træneren er ansvarlig for den tekniske og praktiske del af træningen. Du skal ikke komme med råd og vejledning til træneren eller barnet, heller ikke under stævner. Det er trænerens opgave. Det vil bare skabe forvirring og besværliggøre tillidsforholdet mellem svømmer og træner.

## Officials

For at svømmestævner kan afvikles, er der brug for mange hjælpere. Der er særligt brug for at I som forældre uddanner jer til officials. Ved stævner uden el-tid, skal der bruges tidtagere (modul 1).

Derudover er der brug for mange med bane-, mål- og vendedommere (modul 2). Får man smag for det, kan man uddanne sig til starter (modul 3), ledende måldommer og tidtager (modul 4), speaker (modul 5), stævnesekretær (modul 6), og endelig overdommer (modul 7). Der kommer løbende information ud om kommende kurser, ellers spørg træneren.

## Holdleder

Der er også brug for holdledere, som hjælper svømmerne med praktiske ting til stævnerne. Holdlederne har til opgave at bistå trænerne og at hjælpe svømmerne med at komme ordentligt til start ved stævner, samt at sikre de får spist mad og drukket væske. Holdlederen står for stævnekassen, som indeholder diverse snacks, frugt, boller mm., som svømmerne kan spise mellem løbene til stævnerne.

## Stævnehjælp

Et par gange om året afvikler Horsens Svømmeklub stævner. Her er brug for praktisk hjælp af forskellig slags, for at få stævnerne gennemført. I september er der fx Rema1000 Cup, et stort stævne med omkring 400 deltagere. Her skal vi bruge hjælpere til at servere morgenmad, servicere officials i hallen, rydde op og meget mere. Ligeledes er svømmeklubben



også vært for Midt-øst Cup - et endagsstævne for klubber i vores region. Til dette stævne er der også brug for hænder.

## Aktivitetsudvalg

For at dyrke det sociale, laver aktivitetsudvalgene forskellige aktiviteter udenfor svømmehallen. Det kan være pizzahygge efter træning, tur til skøjtebanen, bowling og meget mere.

## Stævner

Stævner er for konkurrencesvømmere målet med den daglige træning. Det er her, man kan se, om træningen har båret frugt, og forhåbentlig kan svømmeren høste frugterne. Nogle elsker det fra første færd, andre skal bruge lang tid og bide mange negle, før de føler sig fortrolige med situationen. Stævner vil forekomme forholdsvis hurtigt efter sæsonstart, og her vil trænerne og holdlederen selvfølgelig støtte og hjælpe svømmerne. Til stævner hepper alle på hinanden. Forældre er aldrig i startområdet, da dette område er reserveret til officials, svømmere og eventuelt holdledere og trænere. Hvis en svømmer er usikker, hjælpes svømmeren af andre. Det første stævne vil som regel være et begynderstævne eller Midt-Øst Cup.

## Aktivitetskalender

På Swimhorsens-hjemmesiden under "Konkurrenceafdelingen" findes en oversigt over stævner og aktiviteter. Her bliver der lagt stævner ind, og det er derfor altid en god ide at tjekke denne løbende. Svømmerne vil naturligvis samtidig få informationer af deres trænere omkring tilmelding m.m. Informationen bliver også sendt på mail via vores mailgrupper.

<https://swimhorsens.dk/konkurrenceafdelingen>

## Hvordan foregår et stævne

Deltager klubben ved et udestævne, mødes alle svømmere og de forældre som deltager i svømmehallens forhal eller ved bassinkanten – alt efter hvad der er aftalt med træneren. Er det et hjemmestævne, møder man ind i svømmehallen på det i indbydelsen anførte tidspunkt. Inden selve stævnets start er der opvarmning i vandet ½ - 1 time kaldet indsvømning. Træneren er på kanten og hjælper ved indsvømningen. Holdlederen er til holdledermøde og får udleveret stævneprogrammet. Efter opvarmning og inden selve stævnet starter, gennemgår trænerne eller holdlederen programmet med svømmerne. Det vil sige svømmerne får oplyst, hvilke løb de skal svømme. Alle hepper på hinanden og udviser holdånd. Kun svømmere, trænere og holdledere har adgang til området omkring startskamlerne. Her forbereder svømmerne deres kommende løb, og de må derfor ikke forstyrres af velmenende forældre eller andre pårørende.

## Mødetid

Adgang til omklædning er oftest 15 min før opvarmning - også kaldt indsvømning. Alle svømmere skal altid hilse på holdlederne samt alle trænerne og sige farvel til dem. Alle svømmere forventes at blive til sidste heat er afholdt, for at støtte hele holdet.

## Mad og Tøj

Kosten til stævner er enormt vigtig for svømmerne. De skal spise sundt og drikke rigeligt, ellers kan de opleve at 'gå sukkerkold'. Pastasalat med grønt og f.eks. kylling eller lign., lyst brød, kiks, frugt og nødder er god ernæring til et stævne. Drop slik og sodavand til stævner – husk til gengæld at drikke masser af vand, tynd saft og evt. en frugtjuice eller en kakomælk som tilskud. Når klubben er til stævner, må der ikke spises slik, chips og lignende, ej heller drikkes sodavand. Forældre er dog velkomne til at bage en kage, som spises efter stævnet. Se evt. Team Danmarks side omkring sportsernæring: <https://www.teamdanmark.dk/traen-som-en-atlet/sportsernaering/>

Mellem svømmernes løb, kan de blive kolde. Det er vigtigt, at de har tøj med, fx shorts, T-shirt og fodtøj for at holde varmen. Svømmere forventes at være iklædt klubbetøj, men indtil man har fået købt klubbetøj, skal det gerne være sorte shorts og en sort t-shirt. Sørg gerne for at svømmerne har 2 håndklæder med til stævner, da de tørrer sig hver gang de kommer op af vandet inden de tager tøj på. Indendørs sko eller helst badesandaler kan anbefales.

## Økonomi

På Swimhorsens-hjemmside under "konkurrenceafdelingen" kan du finde aktivitetskalender for den kommende sæson, hvorpå der ligeledes er sat et ca. beløb på de enkelte begivenheder. Priserne er estimeret ud fra sidste sæsons priser, så ændringer kan forekomme. <https://swimhorsens.dk/konkurrenceafdelingen>



## Klubtøj

Hos Intersport Horsens kan der prøves og bestilles klubtøj fra Adidas. Bestilling foregår fra Intersports hjemmeside: <https://www.sport-direct.dk/horsens/>. Der er egenbetaling for klubtøj.

## Kravtider, nåletider og bedste tider

Nogle stævner har kravtider. Dvs. at svømmeren skal have svømmet en bestemt tid, for at starte i det pågældende løb. Kun opnåede tider fra tidligere stævner kan bruges. Inden tilmeldingsfristen til stævnet får træneren en liste med de svømmere, der har opnået kravtider. Kravtider for mesterskaber og mange andre stævner findes på Dansk Svømmeunions hjemmeside [www.svoem.dk](http://www.svoem.dk). Træneren er altid opdateret med svømmerens tider og kan vejlede samt give informationer om dette. Deltagelse i stævner kan også være betinget af den enkelte svømmers årgang (fødselsår), fx årgangs-mesterskaber, junior, ungdoms- og senior-mesterskaber.

I forbindelse med stævner opkræves der oftest betaling pr. start samt gebyr for bespisning og overnatning, hvis det er et stævne udenbys. Forældre skal forud for hvert betalingsstævne gå ind på klubbens hjemmeside under event og tilmelde svømmeren.

## Træningslejr

En træningslejr betyder masser af koncentreret og hård svømning, men også gode sociale oplevelser med holdet og træneren. Det er frivilligt at deltage på lejrene, men klubben opfordrer til at deltage, da vi af erfaring ved, at træningslejrene styrker det sociale sammenhold. I klubben bestræber vi os på, at alle hold kommer på træningslejr 1 - 2 gange årligt. Træningslejre gradueres i pris efter længde og lokation. Der er egenbetaling til træningslejre og de, som planlægger lejrene, tilstræber at finde det bedst mulige sted til den bedste pris.

## Forsikring

Ved træningslejre skal det gule sygesikringskort altid medbringes. Den offentlige sygesikring dækker ved evt. sygdom, bagagen dækkes af svømmerens egen familieforsikring. Svømmeklubben tegner ikke yderligere forsikring.

## Rollefordelinger

### Bestyrelse

Bestyrelsen består af 7 medlemmer. De vælges ind på generalforsamlingen og står for det ledelsesmæssige i svømmeklubben.

## Trænere

Trænerne er ansvarlige for det sportslige omkring svømmerne. Elitechef er ansvarlig for den sportslige sektor og den daglige dialog med trænerne.

## Udvalg

Ud over trænerne og bestyrelsen består Swimhorsens af frivilligt arbejde i flere forskellige udvalg. Vi har derfor brug for hjælp til store og små opgaver, fx sponsorudvalg og stævneudvalg. Kontakt bestyrelsen hvis du brænder for et særligt område og kan give en hånd med i klubben.