



# Informationsfolder Konkurrenceafdelingen 2019

# Velkommen til konkurrenceafdelingen

---

Som forældre til en svømmer, der lige er blevet konkurrencesvømmer kan der godt dukke en masse spørgsmål op. Vi håber, at denne folder kan besvare de fleste spørgsmål og samtidig beskriver, hvordan konkurrenceafdelingen i Helsingør Svømmeklub fungerer.

## Konkurrenceafdelingens opbygning

Der er en sammenhængende struktur i Konkurrenceafdelingen, også kaldet K-afdelingen i daglig tale, så der er en naturlig overgang mellem de enkelte hold.

Holdene starter fra Medley 2 for de 6-9 årige og videre op til de bedste svømmere på K1/Elite. Klubbens holdstruktur, beskrivelse af de enkelte hold inklusiv forventninger til svømmerne samt målsætninger er nærmere beskrevet på hjemmesiden, og vi opfordrer svømmere og forældre til at læse det pågældende holds målsætninger igennem.

Talentudvikling i Helsingør Svømmeklub er baseret på, at de sportslige resultater først og fremmest opnås gennem svømmerens personlige motivation, kombineret med målrettet træning.

For at få det største udbytte af den målrettede træning er det derfor vigtigt, at den enkelte svømmer er motiveret for at lære. Svømmerne på konkurrenceholdene skal udvise høj træningsdisciplin, deltage i stævner og bidrage positivt til holdets samhørighed ved at være en god kammerat.

## Cheftræner og trænerne

På hvert hold i K-afdelingen er der en ansvarlig træner, som er ansvarlig for træningen, stævnedeltagelse etc. for det pågældende hold. Herudover er der 1-3 yderligere trænere tilknyttet holdene afhængigt af antal svømmere på holdet og antal træningspas. Cheftræneren er den øverst ansvarlige træner, som arbejder tæt sammen med de øvrige trænere og er med til at sikre en sammenhæng mellem de enkelte hold.

# Træning

---

## Træning

Inden træning (og i øvrigt også inden konkurrence) skal svømmeren igennem et ordentligt bad (uden badetøj), for at blive helt rene, hvilket er med til at reducere klor tilsætningen til svømmehallens vand. Desuden forventes det at svømmeren kommer veloplagt til træning, yder sit bedste samt opfører sig som en god og respekteret holdkammerat.

Husk at medbringe en drikkedunk, da man sveder, selvom det ikke føles sådan, og sørg for at få drukket en masse under et træningspas.

## Spørgsmål til træneren

Forældre er altid velkomne med spørgsmål til træneren på kanten efter træningen.

## Træningstider

Træningstiderne for de enkelte hold fremgår af hjemmesiden. I forbindelse med ferier og helligdage gælder der særlige træningstider, som meldes ud et par uger forinden.

## Træningstasken

I svømmerens træningstaske skal/bør følgende findes:

- Håndklæde
- Badetøj
- Briller
- Badehætte (dette gælder mest dem, der har langt hår)
- Drikkedunk
- Tøj til opvarmning (shorts og T-shirt)

Yderligere træningsudstyr informeres der om fra trænerne på de enkelte hold.

## Træningslejre

Der er typisk følgende primære træningslejre i løbet af en sæson (med forbehold for ændringer):

Hold	Aktivitet
Medley 1	Overnatning i klubhus
K3	Træningslejr i efteråret og påskeferien
K2	Træningslejr i efteråret og påskeferien
Junior	Træningslejr i efteråret og påskeferien
K1	Træningslejr i vinterferien og camp hjemme i efterårsferie og påskeferien

Tidspunktet for træningslejrene kan variere alt efter stævnekalenderen, og hvornår svømmerne skal toppe men vil som oftest være i forbindelse med skolernes ferie. På træningslejre tager hele holdet af sted for selvfølgelig at få svømmet en masse, men også for at få styrket det sociale sammenhold. Med på træningslejre er der selvfølgelig også trænere og holdledere. Specielt på træningslejre udenfor klubhuset, med deltagelse af yngre svømmere, er der behov for forældre hjælp.

# Stævner

---

## Generelt

Deltagelse ved stævner er forventet for at kunne gå på et konkurrencehold. Normalt svømmer hver svømmer mellem 2 og 4 løb om dagen til et stævne. Afhængig af hold, kan det enten være træner eller svømmer, der afgør hvilke løb, der skal svømmes – så tal med træner inden tilmelding.

Information om stævnerne findes på hjemmesiden i konkurrenceafdelingens kalender, hvor også startliste og invitation kan ses. I øvrigt henvises også til [www.svoem.org](http://www.svoem.org), hvor man i aktivitetskalenderen kan se flere informationer om det enkelte stævne.

Mange stævner findes i dag på livetiming [www.livetiming.dk](http://www.livetiming.dk), hvor man kan se startlister og løbende følge med i stævnet.

## Kortbane og langbane

Svømmestævner afholdes på enten kortbane (det vil sige 25 meter bane) eller langbane (50 meter bane). Kortbanesæson går fra sommer til jul og langbanesæson fra jul til sommer.

## Årgangsinddeling af svømmere

Svømmerne inddeles i følgende grupper efter alder og køn: Børn, Årgang, Junior og Senior. Disse årgangsinddelinger benyttes ved mesterskaber og også ved de fleste invitationsstævner. Inddelingerne justeres årligt i august og de aktuelle inddelinger findes på Dansk Svømmeunions hjemmeside [www.svoem.org](http://www.svoem.org), og på svømmeklubbens hjemmeside.

Vær opmærksom på at i svømning bruges der årgange og ikke alder, så derfor er inddelingen efter hvilket kalenderår svømmeren er født i.

## Tilmelding og afbud til stævner

Tilmelding til stævner sker på svømmeklubbens hjemmeside under 'Event'. Invitation til stævnet sendes ud på mail til svømmerne (forældre). Hvis der er tale om et dansk mesterskab, er der ingen tilmeldingsomkostninger for den enkelte svømmer, men der kan være omkostninger i forbindelse med overnatning og forplejning. Det er vigtigt at tilmeldingsfristen overholdes, og eftertilmeldinger finder kun sted i sjældne tilfælde mod egenbetaling af ekstraomkostninger.

Helsingør Svømmeklub tilstræber, at der er et passende antal stævner for alle svømmere. For de yngste svømmere tilstræber vi til at starte med, at stævnerne har begrænset varighed, men lange stævner afprøves også.

Hvis svømmeren, som har tilmeldt sig et stævne ikke stiller op, får klubben en stor bøde, så husk derfor altid at melde afbud, hvis svømmeren bliver forhindret i at deltage. Afbud skal meddeles til træner eller holdleder senest kl. 7 på stævnedagen, og kan som regel sendes på SMS til holdleder eller træner. I kalenderen på klubbens hjemmeside fremgår det under det enkelte stævne, hvem der skal meldes afbud til.

## Invitationsstævner

I løbet af sæsonen deltager klubben i en række invitationsstævner som vores eget stævne Kronborg Open. For de yngste svømmere deltager klubben i et samarbejde omkring E47 stævner, som er korte stævner.

## Klubmesterskaber

Klubmesterskaber bliver afholdt årligt. Det kan enten være som et samlet stævne over en kort periode eller på tværs af sæsonen. Det er cheftræneren, der udstikker retningslinjerne. Svømmerne konkurrerer i forskellige årgangsinddelte grupper. Ved en efterfølgende klubaften/morgenmad bliver vinderne kåret.

## Sponsorstævne

Sponsorstævne bliver afholdt en gang om året og er en vigtig indtægtskilde for svømmeklubben. Halvdelen af de penge den enkelte svømmer, "svømmer" hjem, går til klubben, mens den anden halvdel går til svømmeren selv. Disse penge står på en konto i klubben og pengene kan bruges til at betale træningsleje, klubbetøj og stævner.

Op til stævnet får svømmerne uddelt "Sponsorkontrakter" og svømmerens opgave er så at gå ud og erhverve sponsorer. Sponsorstævnet bliver afholdt ved at den enkelte svømmer, svømmer så langt han/hun kan nå på en time.

Sponsorerne kan sponsere ved at give et fast beløb eller et vist antal øre pr. svømmet meter (fx. 25 øre pr. meter). Opkrævning af sponserede beløb sker efter stævnet.

## Nationale mesterskaber

I løbet af året afholder Dansk Svømmeunion mesterskaber på kortbane (efterår) og langbane (forår). For Årgangssvømmere deltager Helsingør Svømmeklub i Regionsmesterskaber i efteråret, Østdanske mesterskaber i foråret samt Danske Mesterskaber for Årgang på kortbane (vinter) og langbane (sommer).

Junior og seniorsvømmerne deltager i Østdanske og Danske Mesterskaber på kortbane i efteråret samt Østdanske og Danske mesterskaber på langbane i foråret og til sommer.

For at kvalificere sig til at deltage i de nationale mesterskaber skal svømmerne opnå kravtid i minimum én disciplin. Kravtiderne er gældende for en 4 årig periode og justeres årligt. De gældende kravtider findes på Dansk Svømmeunions hjemmeside her: [Nationale kravtider](#)

## Danske mesterskaber for hold

Klubben stiller med ét hold til Danske Mesterskaber for Hold (DM-H). Holdet udtages af cheftræneren.

## Stævnetasken

Stævnetasken bør indeholde:

- Min. 2 håndklæder
- Min. 2 stk. badetøj
- Brilller (gerne mere end et par, hvis det ene skulle gå i stykker)
- Badehætte med Helsingør logo (også gerne to stk.)
- Indendørs sko
- Helsingør Klub T-shirt (Vi skal se ens ud til stævnerne, kom derfor aldrig i en privat T-shirt)
- Shorts (helst mørke og gerne sorte som passer til t-shirten)
- Drikkedunk
- Mad (meget mad, da et stævne godt kan tage lang tid)

## Mad til stævne

Her er nogle gode idéer til hvilken mad, der er velegnet til stævner:

- Pastasalat (sammensæt den efter smag)
- Grovboller med sundt fyld
- Frugt (specielt bananer)
- Tørret frugt (rosiner, abrikoser, nødder)

Det er vigtigt, at svømmeren ikke fylder sig med usund mad, så som burger, toast o.l. Desuden er slik og sodavand bandlyst under stævner. Tænk på masser af grove kulhydrater, mindre protein og så lidt fedt som muligt. Fedt er svært omsætteligt og derfor ikke god energi til et stævne.

## "Frugtkassen"

Klubben betaler for en frugtkasse som holdlederen køber ind til.

Frugtkassen er tænkt som mellemmåltider og hurtig omsættelig energi. Den er kun tiltænkt svømmerne. En frugtkasse indeholder: Frugt skåret i mundrette bidder, nødder, tørret frugt, gulerødder eller andet grønt, sunde kiks eller lign.

## Transport til stævner

Af ressourcemæssige årsager er det op til svømmerne/forældrene selv at arrangere transport til og fra stævner.

## Personlige forbedringer

Hvis man forbedrer sin personlige rekord med mere end 10 sekunder, er der en "regel" om, at svømmeren deler ud (flødeboller, frugt, bolsje, slikkepind eller lign.) til hele holdet til næste træningspas.

## Nåletider

De tider, som svømmerne præsterer svarer til forskellige niveauer af svømmenåle (f.eks. bronze-, sølv- og guldnåle). Her er det de individuelle tider, det drejer sig om og altså ikke placering. Nåle uddeles ved en klubaften eller morgenmad en til to gange årligt. Gældende nåletider kan ses på svoems hjemmeside:

<http://www.svoem.org/files/Dokumenter/sportsafdelingen/naaletider/naal2013v2.pdf>

# Officials og holdledere

---

## Officials

Man kan som forældre/voksen få forskellige uddannelser indenfor Dansk Svømmeunion, som er nødvendige for at klubben kan deltage i stævner. Uddannelserne gennemføres via klubben.

Første trin for en official, er uddannelsen som tidtager. Der kræves ikke nogen særlig viden om svømning for at blive tidtager, så her kan alle være med.

Der findes følgende moduler for uddannelse af officials:

- Modul 1: Tidtager
- Modul 2: Mål-/bane-/vendedommer
- Modul 3: Starter
- Modul 4: Ledende måldommer & tidtager
- Modul 5: Speaker
- Modul 6: Stævnesekretær
- Modul 7: Overdommer

Til hvert stævne klubben deltager i, skal klubben stille med et vist antal officials, så derfor er det utrolig vigtigt for klubben at have mange officials at trække på. Hvis klubben ikke kan stille med de krævede officials, vil klubben få en bøde på 1000,- kr. pr. manglende official.

I Helsingør Svømmeklub vil vi derfor gerne have, at mindst én af forældrene for hver svømmer, vi har i konkurrenceafdelingen, tager en uddannelse som tidtager og bane/vende dommer (modul 1 og 2). Dette gælder fra svømmeren starter på Medley 1.

## Holdledere

Hvert hold har som minimum 1 holdleder, som primært deltager som holdleder ved stævner. Ved stævnerne går holdlederen til holdledermødet, hvor de får praktiske informationer, sørger for frugtkassen, støtter (især de yngre) svømmerne og hjælper trænerne med at notere tider og andre opgaver som trænerne har brug for hjælp til.

På træningslejre deltager der også et antal holdledere afhængigt af, hvor mange svømmere der er afsted.

# Socialt

---

## Klubaftener/samvær

Der bliver afholdt klubaften eller andre sociale arrangementer i løbet af en sæson. Her er svømmerne sammen, nogle gange bliver der spist aftensmad. Forældre er velkomne til (i samarbejde med trænerne) at tage initiativ til sociale arrangementer.

## Klublokalet

Klublokalet er til fri afbenyttelse af alle, der er tilknyttet svømmeklubben. Der er gratis kaffe og trådløst internet.

Vær med til at holde orden i klubhuset. Vi er alle brugere af klubhuset, og alle har en interesse i, at der er pænt og ryddeligt. Derfor tøm gerne opvaskemaskinen eller tør køleskabet af eller ryd op, hvis nogen har glemt det.

## Styrketræningslokalet

Dette lokale må kun benyttes af svømmere under opsyn af deres træner. Svømmerne må ikke løfte vægte og "lege" med disse, da dette kan være farligt. Så respektér, at styrketræningslokalet kun benyttes sammen med en træner.

## Overnatninger

I løbet af året kan der også blive afholdt overnatning i klubhuset, hvert hold for sig. Her vil der være mulighed for lidt alternativ træning, samt hygge og se film.

## Morgenmad

Lørdag morgen bliver der arrangeret morgenmad til svømmerne. Det er forældrene, der står for at hente brød, servere og rydde op. Alle forældre får en lørdag som de skal stå for. Liste hænger på opslagstavlen og findes også på hjemmesiden. Man bytter indbyrdes hvis datoen passer dårligt.

Til disse morgenmads arrangementer har svømmere og trænere mulighed for på tværs af konkurrenceholdene at hygge sig og snakke sammen.



# At være svømmeforældre

---

## Hjælp klubben og din svømmer ved at give en hånd med

Konkurrence-svømmernes forældre er en utrolig vigtig ressource for klubben, idet der er brug for rigtig mange hænder for at få konkurrenceafdelingen til at løbe rundt. Derfor er det et stort ønske fra klubbens side, at alle forældre bidrager/deltager i større eller mindre grad til at få tingene til at gå op i en højere enhed.

## Vær forældre for din svømme

At være svømmer kræver en stor indsats fra dit barn, og derfor er det vigtigt, at du som forældre støtter op om dit barn og giver den support og støtte der skal til. Vi skal huske at være forældre for vores børn, også når vores børn ikke svømmer, dvs. vi behøver IKKE at tale om svømning og resultater, men huske at vores børn er børn som har behov for at forældre er forældre.

## Svømmeforældrenes 10 bud

Dansk Svømmeunion har lavet 10 bud til svømmeforældre, og vi opfordrer alle svømmeforældre til at læse de 10 bud: [Svømmeforældrenes 10 bud](#)

## Forældremøde

Minimum en gang om året afholdes der forældremøde på hvert enkelt hold. Her vil træneren orientere om hvad der skal ske i den kommende sæson o. lign. Der vil ligeledes være god mulighed for at stille spørgsmål.

## Artikler og videoer

Klubbens trænere har samlet en række artikler og enkelte videoer, som omhandler svømning, træning, træningsmængde og gode råd til forældrene. De kan varmt anbefales at læse/ses, hvis man har en ledig stund, og de kan findes på klubbens hjemmeside under konkurrenceafdelingen.

# Nyttige informationer og links

---

## Helsingør Svømmeklubs bestyrelse

Helsingør Svømmeklub ledes af en bestyrelse, der består af 8 personer, som vælges for en 2-årig periode ved den årlige generalforsamling, som normalt finder sted i september måned. Herudover er der 2 suppleanter, som er på valg hvert år. Derudover er der forskellige udvalg med frivillige forældre, der blandt andet arbejder med at finde sponsorer, afholdelse af stævner i Helsingør samt sociale aktiviteter som opstartstur, juleafslutning etc. Se i øvrigt klubbens vedtægter og information om bestyrelse og udvalg på hjemmesiden under 'Om os'.

## Hjemmesiden

Helsingør Svømmeklub har en hjemmeside: <http://www.svømmeklubben.dk>.

## Kontaktinformationer

Det er vigtigt, at klubben ALTID har korrekte kontaktinformationer på svømmeren. Svømmeren (forældrene) bedes derfor sørge for at svømmerens profil er opdateret på hjemmesiden, da stort set al kommunikation fra klubbens side sker via e-mail.

## Nyttige links

[www.svoem.org](http://www.svoem.org): Dansk Svømmeunions hjemmeside

[www.livetiming.dk](http://www.livetiming.dk): Stævnestartlister, resultater, og live opdatering fra stævner

[www.svømmetider.dk](http://www.svømmetider.dk): Dansk Svømmeunions svømmerstatistik

App'en SVØM stopur: en app med svømmerens resultater, ranglister, kravtider etc.

## Svømmearterne

- Butterfly hedder populært fly.
- Rygcrawl hedder bare ryg.
- Brystsvømning hedder bryst.
- Crawl - til stævner bliver crawl benævnt frisvømning eller bare "fri"
- Individuel Medley (IM): Består af alle ovenstående svømmearter og svømmes i følgende rækkefølge: Fly, ryg, bryst og crawl.