



# Frederikssund Svømmeklub

## Badehæftet

### At blive konkurrencesvømmer:

Svømning på konkurrenceplan kan være en krævende disciplin. Skal man være en dygtig konkurrencesvømmer, kræver det på sigt en hel del træning. Heldigvis er svømning også en sport, der giver dit barn gode oplevelser, selvtillid og kompetencer.

Dit barn får selvtillid gennem selvudvikling, på såvel det sportslige som på det mentale og personlige plan. Følelsen af personlig sejr, giver en rigtig god fornemmelse der planter sig langt inde i kroppen, og kan bruges i mange andre sammenhænge.

At træne svømning giver en evne til "at ville", og anvende denne vilje til at arbejde målrettet.

Dit barn udvikler kompetencer i retning af at være organiseret og fokuseret. Det kræver det nemlig, at være konkurrencesvømmer. Nogen gange skal lektierne altså laves inden et stævne, og denne proces læres heldigvis hurtigt for de fleste.

Stævnerne er en del af svømningen, og i starten kan det være overvældende at deltage i. Men allerede når dit barn har været af sted nogle gange vil dit barn opleve glæden ved at forbedre sin tid, glæden ved en medalje, og glæden ved sine holdkammeraters sejre. Derfor er svømning en sport der giver dit barn god kondition, gode oplevelser og rigtig gode personlige kompetencer, som kan anvendes senere hen.

Klubben stræber efter en god træningskultur. Det er vigtigt at svømmerne får mulighed for en masse god træning, men også at de deltager i andre aktiviteter, der udvikler børnene personligt og ikke kun sportsligt. Der lægges vægt på, at svømmerne er med til selv at tage ansvar for træning og stævneresultater. Mottoet er 'det er lysten, der driver værket'. Det betyder samtidig, at svømmerne oplæres til at tage et medansvar for ikke blot deres træning, men også de resultater de skaber.

En anden vigtig værdi i træningskulturen er engagement igennem gejst og gå-på-mod. Det betyder, at svømmerne møder velforberejdede til træningen og til tiden, med godt humør, energi og har styr på træningsudstyret. Der er mødepligt til træningen.

Så til 'nye' konkurrencesvømmere og nye forældre, selvom det af og til kan virke både surt og hårdt, når man føler sig presset fra mange sider, eller når man som lidt ældre og mere erfaren svømmer skal af sted til morgentræning kl. 5.30 og faktisk allerhelst vil blive liggende under den varme dyne, så husk på, hvad det er der ligger og venter forude...

Hermed lidt praktiske oplysninger og tips i forbindelse med træning og stævner.



# Frederikssund Svømmeklub

## Badehæftet

### Husk til træning

Medbring følgende til træning:

- Badetøj, Svømmebriller, Badehætte,
- Håndklæde,
- klubbens T-Shirt og shorts eventuelt træningsdragt og
- badetøfler eller indendørssko.

Desuden kan det være en god idé at medbringe noget at spise og drikke til efter træningen. Det kan f.eks. være:

- 1 stk. brik kakao skummetmælk eller juice,
- 1 stk. frugt,
- nogle grovkiks eller en grovbolle.

Er du forhindret i at komme til træning, skal du give besked, enten ved at ringe eller sende en sms til træneren eller ved at give en af dine svømmekammerater, som kommer, besked herom.

### Husk til stævne

Du får en seddel med praktiske oplysninger om stævnet af din træner før stævnet. Sedlen bliver også lagt ud på klubbens hjemmeside.

Hvis du er tilmeldt et stævne, skal du komme. Hvis du pludselig bliver forhindret (sygdom eller lignede), skal du straks give træneren besked. Hvis du udebliver uden at give besked, koster det klubben penge til startgebyr, da det er for sent at afmelde.

Husk inden du tager til stævne, at bruge lidt tid på at pakke din svømmetaske, så du får det hele med.

Du skal medbringe:

- Badetøj, Svømmebriller, Klubbens badehætte,
- 1-2 Håndklæder,
- klubbens T-shirt og shorts eventuel Træningsdragt og
- badetøfler eller indendørssko eventuelt sokker.

Det er en god ide at medbringe mere end en badebuks/badedragt, såfremt du har det. Så undgår du at have vådt badetøj på efter indsvømningen samt mellem løbene.

Desuden kan det anbefales, at medbringe mad- og drikkevarer, samt underholdning (læsestof, musik o.l.) til brug mellem løbene - i lukkede plasticposer eller vandtætte rum (alt andet bliver vådt!).



# Frederikssund Svømmeklub

## Badehæftet

### Forslag til mad- og drikkevarer:

- Kakao skummetmælk, Juice, Sportsdrik eller saftvand
- Grovboller med sundt pålæg (skinke, frugt og honning) eller grovkiks
- Agurk eller gulerødder
- Pasta- eller rissalat
- Frugt fx. Bananer, rosiner, vindruer
- Druesukker

Undgå hurtige kulhydrater som slik og kage. Brug i stedet længerevarende kulhydrater som brød, pasta, ris og frugt. **Slik, kage og andre søde sager skal derfor helst ikke indtages under stævnet.**

Ved stævnet sidder vi samlet i svømmehallen omkring vores banner, så vi altid kan finde hinanden og så de andre klubber kan se os. Hvis du forlader vores plads i svømmehallen, skal du give træneren eller holdlederen besked.

Ved præmieoverrækkelse tager vi klubbetøj på - T-shirts og shorts eller træningsdragt, så andre kan se, at vi er gode.

For at du kan holde øje med dine tider og forbedringer, er det en god ide at skrive de tider op, som du har svømmet på til stævnerne.

### Træningsudstyr:

Det vigtigste til træningen er selvfølgelig badetøj, svømmebriller og håndklæder. En konkurrencesvømmer bør altid have to eller flere forskellige badedragter eller -bukser. Til træningen bruges oftest kun en badedragt/-bukse, men til stævner er det vigtigt, at svømmeren kan skifte efter et heat, så man ikke går rundt og er våd indtil næste heat.

Hav altid to håndklæder med i tasken. Svømmeren bruger ofte et håndklæde til at ligge på under dryland-træningen eller til at vikle om sig i hallen, for at holde varmen – og så er det rart at have et rent og tørt håndklæde til at tørre sig i efter vask.

Til træningen vil der også blive introduceres brug af svømmefødder og andet. Tal med trænerne om, hvilket udstyr der er brug for, inden du går ud og investerer i det måske forkerte udstyr.

Både til træning og ved stævner bør specielt pigerne benytte badehætte for at beskytte håret.

Husk også altid at have en drikkedunk til vand med under træningen – og den må gerne fyldes igen under træningen. Det er vigtigt at svømmerne får vand i løbet af træningen. Ligesom al anden træning sveder man. Problemet er blot, at som svømmer mærker man ikke at man sveder på samme måde, som når du f.eks. løber en tur, fordi sveden blander sig med vandet du svømmer i.



# Frederikssund Svømmeklub

## Badehæftet

Det er også en rigtig god ide, at have en lille juice/kakaomælk samt et stykke frugt/kiks eller en energibar, der kan indtages lige efter træningen, hvor svømmerne er trætte og har brug for hurtig energi.

### Hvem gør hvad?

**Træneren** skal hjælpe dig til at blive en god svømmer. Det er træneren, der lægger dagens træningsprogram og retter på din svømmestil.

Træneren aftaler med dig, hvilke løb du skal svømme ved stævner. Træneren er med ved holdets stævner. Træneren gør dig klar til løbet, tager tid på dig og giver dig en bedømmelse af dit løb.

**Svømmelederen** skal sikre, at konkurrenceafdelingen fungerer. Svømmelederen tilmelder til stævner og registrerer dine tider. Svømmelederen er medlem af klubbens bestyrelse.

**En holdleder** hjælper træneren ved et stævne. Holdlederen får en holdleder mappe med til stævnet. Mappen indeholder nærmere instruktion, stævneprogram, blanketter, nåletider og kravtider.

Holdlederens opgaver er mange, bl.a.:

- holder øje med om alle svømmere er mødt før afgang fra klubhuset
- sørger for at der er kørsel for samtlige svømmere
- modtager startpenge
- sørger for at det er den rigtige svømmer, der står til start i et heat
- er trænerens højre hånd under stævnet

### Hvad du som forælder kan hjælpe med:

Du kan støtte op om og hjælpe til med rigtig mange opgaver. Som ny forælder kan det være svært at se, hvilke opgaver du kan byde ind på og måske har lyst til at være med til. Der er behov for alles hjælp og engagement til:

- Kørsel til stævner
- Kagebagning til vores 'store' stævner
- Hjælpe til ved stævner i Frederikssund
- Tage med på træningslejr/weekends som holdleder
- Uddanne dig til official
- Vedligeholdelse af klubbens faciliteter
- Overraske svømmerne med en kage efter træning/stævne
- Være med til at arrangere Fælles arrangementer
- Gå aktivt ind i bestyrelsen eller være med i et af udvalgene
- Vær deltagende og aktiv – kun fantasien sætter grænserne



# Frederikssund Svømmeklub

## Badehæftet

### Stævner:

Stævnerne er der hvor svømmerne får mulighed for at vise, hvor langt de er kommet i deres svømmekarriere. Stævnerne består både af individuelle løb og holdkapper.

Et stævne er delt op i forskellige løb. Hvert løb repræsenterer både en bestemt længde (50m, 100m, 200m) og en svømmedisciplin (fly, fri, ryg eller bryst) Hvert løb er delt op i heat, så svømmerne konkurrerer med andre svømmere, der ligger på samme niveau.

Et løb vil derfor bestå af flere heat, hvor de langsomste svømmere konkurrerer først. Sidste heat i et løb er altså hvor de bedste svømmere konkurrerer mod hinanden. Drengen svømmer altid kun mod andre drenge og pigerne kun mod andre piger.

Oftest vil det være træneren, der evt. sammen med svømmeren, bestemmer hvilke løb svømmeren skal deltage i ved et stævne.

At deltage som forældre ved et stævne kan være noget af en tidsrøver, da svømmeren oftest kun er tilmeldt 3-4 løb. Det kan være en lang dag, at være med fra morgen til aften, for kun at se ens egen svømmer være i vandet i ca. 4 gange 1 min. Men det er vigtigt, at du som forældre er med til at bakke op om sporten og støtte dit barn. Og der er masser af opgaver i forbindelse med stævneafviklingen, hvor du kan give et nap med.

Klubben forventer, at svømmerne repræsenterer vores klub og sporten på værdig vis, når vi deltager i stævner. Vi tager samlet af sted til stævnerne og vi forlader stævnerne så vidt muligt som et hold.

Vi fejre evt. sejre sammen og er klar med klap og tilråb, når en af vores svømmere skal på sejrsskamlen ved et stævne.

### Officials:

Til forskel fra andre sportsgrene som f.eks. håndbold og fodbold, hvor der skal bruges et minimalt antal dommere/officials, skal der for at afvikle et svømmestævne bruges op til 25 officials (dommere, tidtagere og forældre).

Hvis klubben afholder et stævne på alle 6 baner i Frederikssund svømmehal kræves der ca. 22 uddannede officials af forskellige kategorier. Det er hvad der skal til efter internationale regler.

Når vi er ude til stævner skal vi ikke blot stille med svømmere, men også med officials. Der er oftest krav om, at klubben stiller med et vist antal tidtagere og et vist antal vende-/sidedommere alt efter hvor mange starter klubben er tilmeldt til.

Det er derfor rigtig god mulighed for, at alle forældre får en rolle at spille, ved aktivt at gå ind i klubben og uddanne sig til official. Uddannelsen til officials betales selvfølgelig af klubben. Din investering er din fritid, men det er god måde at opleve dit barn i aktion og sporten på. Ud over at lære rigtigt meget om svømning får du



# Frederikssund Svømmeklub

## Badehæftet

også en god kontakt til de øvrige svømmere, de øvrige forældre og ikke mindst trænerne i klubben.

### Kravtider:

Nogle af stævnerne har fri tilmelding, dvs. du kan deltage i de løb du og træneren ønsker.

Andre stævner har kravtider, dvs. du skal have svømmet en bestemt tid eller bedre for at kunne starte i det pågældende løb. Kun tider fra stævner kan bruges. Ofte skal tiden også være opnået i en bestemt tidsperiode. Inden tilmeldingsfristen til stævnet får træneren en liste med de svømmere, der har opnået kravtider til de enkelte løb. Denne liste er udgangspunkt for tilmeldinger til stævnet.

Deltagelse i nogle stævner er betinget af dit fødselsår (årgang), fx Årgangsmesterskaber, Junior-, Ungdoms- og Senior-mesterskaber. Din træner kender reglerne og tager hensyn til dem ved tilmelding.

### Kortbane/langbane:

Kortbane refererer til et stævne, der afvikles i et 25m bassin. Langbane refererer til et stævne, der afvikles i et 50m bassin.

Normalt vil de tider en svømmer opnår på en kortbane være hurtigere end tider opnået på langbane. Det skyldes, at hastigheden fra afsættet efter en vending er hurtigere end normal svømmehastighed.

Teoretisk er der altså et problem, når en svømmer først gang skal tilmeldes et langbane-stævne. De tider svømmeren har opnået, er oftest taget på kortbane. Problemet er løst ved, at man har vedtaget omregningsfaktorer, så kortbane-tider kan omregnes til langbane-tider.

Langt de fleste stævner foregår på kortbane, hvilket ganske enkelt skyldes, at der i Danmark kun findes få svømmehaller med langbane.

### Startpenge:

Klubben skal til hver stævne betale for hver enkelt start klubbens svømmer stiller op til. Det bliver over en sæson til rigtig mange penge – og flere end kontingentet rækker til.

Derfor opkræver klubben 50 kr. pr. stævnedag pr. svømmer til invitationsstævner. Pengene betales normalt til svømmerens holdleder, når vi mødes ved svømmehallen inden afgang til et stævne.

Vær opmærksom på at afbud til et stævne i sidste øjeblik, vil komme til at koste klubben startgebyrer (typisk kr. 45/pr. start) pga. bindende tilmelding.

Klubben betaler deltagelse ved mesterskabsstævner. Desuden giver klubben tilskud i forbindelse med træningslejre og -weekender.



# Frederikssund Svømmeklub

## Badehæftet

### Sponsor:

Vi har en målsætning, og hvis vi skal indfri vores ambitioner, og det vil vi, ja - så koster det ikke kun blod, sved og tårer, men også penge.

Vi har nogle hovedsponsorer, som lægger nogle penge i Frederikssund svømmeklub. Disse sponsorer skulle meget gerne have noget igen i form af reklame. Derfor har vi indført en sponsorpakke, som er et krav for svømmeren at anskaffe, såfremt man svømmer på et af følgende hold:

- FS3,
- FS2,
- FS1.

Derfor er det meget vigtigt, at alle konkurrencesvømmere og forældre ikke blot ser vores sponsorpakke som et nødvendigt onde, men som en gave fra himlen, fordi uden vores sponsorer er der ingen tilskud til træningsweekender, træningslejre, stævner etc. etc.

Vi skal derfor altid sørge for, at have alle sponsoring med til stævne, således at de bliver set af flest mulige. Ligeledes at være korrekt påklædt ved præmieoverrækkelser og ved fotografering.

**Så hvis du vil støtter dig selv bedst muligt - så støt dine sponsorer.**

### Svømmenåle:

Svømmenåle uddeles til svømmere, der har svømmet hurtigere end nåletiden. Nåletiden afhænger af svømmeart, distance og køn.

Første svømmenål er talentnålen. Den når næsten alle. Sidste svømmenål er elitenålen. Den får næsten ingen. En nål kan kun fås én gang. Fra bronzenål til og med elitenål kan man få en nål "med sløjfe", når man har klaret kravet i 3 forskellige svømmediscipliner (fri, fly, ryg, bryst, medley).

Kun tider ved et stævne gælder. Du får automatisk din svømmenål fra klubben, som rekvireres hos Dansk Svømmeunion.

Klubben betaler alle svømmenåle.



# Frederikssund Svømmeklub

## Badehæftet

### Rekorder:

Klubbens bedste tider er klubrekorder. Rekorderne er opdelt efter køn. Klubrekorderne offentliggøres i klubbens elektroniske opslagstavle, Lysavisen.

### Doping:

Klubben accepterer ikke doping blandt klubbens svømmere og man vil blive bortvist, hvis man bliver taget med forbudte stoffer i kroppen såvel som i lommen. Doping er tilstedeværelse i den menneskelige organisme af stoffer, der er forbudt i henhold til den Internationale Olympiske Komites (IOC) liste over forbudte stoffer. Dopingudvalget under Dansk Idrætsforbund udgiver en folder "Information om Doping" med reglerne.

Alle idrætsudøvere tilrådes stærkt kun at indtage medikamenter, som er lægeordineret, og at sikre sig, at disse medikamenter kun indeholder stoffer, som ikke er forbudt af IOC. Bemærk, at nogle naturpræparater og håndkøbsmedicin kan indeholde forbudte stoffer.

Spørg altid din læge eller apoteket om stofferne i din medicin er på dopinglisten. Spørg træneren, tjek på hjemmesiden [www.doping.dk](http://www.doping.dk), hvis du har brug for yderligere oplysninger.

### Alkohol:

Indtagelse af alkohol ved konkurrencer er ikke tilladt. Dette gælder klubbens svømmere, trænere og ledere. Indtagelse af alkohol ved svømmeklubbens øvrige arrangementer er ikke tilladt for svømmere under 18 år.

For svømmere over 18 år, trænere og ledere tillades mådeholden indtagelse af alkohol.

### Klubbens hjemmeside:

Svømmeklubbens hjemmeside findes på adressen [www.frederikssundswim.dk](http://www.frederikssundswim.dk). Her findes oplysninger om klubben, undervisnings- og konkurrenceafdelingen, klubbladet og meget mere.

Konkurrenceafdelingen lægger løbende alle stævner ud med informationer om stævnet, tilmeldinger, deltagermeddelelser og stævneresultater. Tjek hjemmesiden, hvis du mangler informationer.



# Frederikssund Svømmeklub

## Badehæftet

### Forældrenes 10 bud

#### 1. Du skal ikke ligge dine egne ambitioner 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 eet 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 Iatterliggøre. 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.



# Frederikssund Svømmeklub

## Badehæftet

### 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.