



## Velkommen til Konkurrencesvømning i Haslev Svømmeklub



Bestyrelsen i Haslev Svømmeklub vil gerne byde dig og dine forældre velkommen til vores konkurrenceafdeling. For at alle bedre kan forstå hvad konkurrencesvømning er, og hvad der forventes af dig og dine forældre, har vi udarbejdet en informationsfolder. Formålet med denne folder er, at give svar på mange af de spørgsmål, der eventuelt kunne komme, specielt når man er ny på konkurrenceholdene.



## Indhold

Velkommen til Konkurrencesvømning i Haslev Svømmeklub .....	1
Indhold.....	2
FORÆLDREOPBAKNING .....	2
TALENT-HOLDET .....	4
KONKURRENCEHOLDET .....	6
HOLDLEDER OPGAVER TIL STÆVNER.....	9
Opgaver inden afgang: .....	9
Opgaver under stævnet:.....	9
Opgaver efter dagen er slut i svømmehallen: .....	10
OFFICIAL.....	10
Hvad er en official?.....	10
Hvorfor er der behov for officials? Alle stævner kræver officials for at kunne afholdes.....	10
Hvad får jeg som official? .....	10
ØKONOMI .....	11
BESTYRELSE – KONKURRENCEUDVALG .....	11



## FORÆLDREOPBAKNING

Som forældre til en svømmer i Haslev Svømmeklubs Talent eller konkurrencehold, må man forvente, at der skal gives en hjælpende hånd med, til at få løst mange af de praktiske opgaver, der er i forbindelse med afholdelse eller deltagelse i et arrangement som svømmerne deltager i. Uden stor forældreopbakning er det slet ikke muligt at drive en svømmekonkurrenceafdeling. Opgaverne varierer meget i alt efter arrangementet type. Ved hjemmearrangementer skal der mange gange bruges nogle til at bage, hjælpe i kageboden, lave mad og løse andre ad hoc opgaver. Jo flere vi er til at løse opgaverne, jo lettere for alle! Ved stævner ude skal der bruges holdledere og forældre der kan køre stævnerne, og til alle stævner skal der bruges officials, for at stævnerne kan blive korrekt afholdt, og så svømmerne kan få registreret deres tider.

### Forventninger til forældre:

Vi forventer, at I bakker op om svømmerens træning, stævnedeltagelse og de sociale arrangementer. Vi ønsker I holder jer orienteret om aktiviteter og informationer via klubbens hjemmeside. Det er utrolig vigtigt, at tidsfrister overholdes ved tilmeldinger til stævner og træningslejre m.m..

Mindst én forælder uddanner sig til official (tidtager, dommer eller andet) og deltager i flere stævner pr. sæson - som dels chauffør og dels som official eller holdleder

Klubbens frugtordning er helt essentiel for holdet efter en lang og hård træning, og vi forventer, at I bakker op om vores velfungerende frugtordning. Ordningen er, at svømmerne har frugt med til hele holdet. Det oplyses via kalenderen, hvilken dag der er dit barns.





## TALENT-HOLDET

Talent-holdet er konkurrenceafdelingens hold for de mindste. Det er her man starter som konkurrencesvømmer. Holdet består af ca. 12-15 svømmere i alderen (piger) 9-12 år og (drengene) 8-13 år. Alderen er vejledende.

### Trænere:

Kristian Zornig Svenstrup, Michael Andersen og Emmely Andersen  
Mail: kristian.svenstrup@gmail.com  
Mobil: 20817512

### Træningstider:

	Onsdag	Lørdag
Landopvarmning / dryland	16.45	10.45 - 11.15
Vandtræning	17.00 - 18.00	11.15 - 12.15

### Praktiske oplysninger:

Svømmerne møder omklædte med T-shirt og indesko. Landopvarmningen er vigtig bl.a. i forhold til at forebygge skader. Tiden kan også bruges til teknikøvelser og beskeder m.m..

### Afbud:

Afbud meddeles gangen før eller på mail eller sms.

### Forventninger:

Vi forventer, at du prioriterer din træning højt, og at du så vidt muligt kommer til alle træningspas. Du møder til tiden og yder en god indsats - også når programmet er hårdt. forventer, at du har lyst til at forbedre dine tekniske svømmefærdigheder og hurtighed og at du bidrager til et positivt kammeratskab på holdet.



### **For at deltage på T-holdet:**

Ved oprykning til talentholdet, skal der være et åbenlyst talent og **entusiasme** for svømning samt lyst til at svømme en masse. Svømmeren vil blive vurderet efter nedenstående færdigheder, men det er ikke et krav at alle færdigheder skal mestres til perfektion:

- Rygcrawl, brystsvømning og crawl
- Hovedspring fra kant
- Kendskab til butterfly

- Svømmeren skal udvise glæde ved at svømme og lyst til at lære nyt.
- Svømmeren skal kunne lide at konkurrere og have lyst til at deltage i svømmestævner.
- Svømmeren skal kunne begå sig socialt og udvise naturligt hensyn og empati for sine kammerater på holdet.

Deltagelse i den årlige sponsorsvømning inkl. forarbejdet med at opsøge mulige sponsorer.  
Deltagelse i de planlagte svømmestævner (typisk 6-8 på en sæson). Deltagelse i sociale arrangementer.

### **Målet:**

At du bliver en habil svømmer i alle svømmearter.

At du får styr på alle vendinger og starter.

At du lærer at sætte dig mål og træne målrettet for at få dem opfyldt.

At du oplever en tilfredsstillelse ved forbedringer af egne og holdets resultater.

At du fortsat oplever glæden ved at svømme og kvalificerer dig til oprykning på K-holdet.

### **Begrænsninger for deltagelse på T-holdet:**

Hvis ikke svømmeren virker motiveret og/eller ikke passer til træningen, vil træneren tage en snak med svømmeren og måske forældrene for at få belyst problematikken. Man bliver udtaget til T-holdet og skal fortsat bevise, at man er motiveret og under udvikling. Der laves små målsættingsamtaler 1-2 gange om året, hvor det gensidigt vurderes om svømmeren er placeret på det rette hold.

Målet er at pigesvømmere på 10-12 år rykker til K-holdet eller motionshold og at drengesvømmere på 12-14 år rykker til K-holdet eller motionshold.

### **Stævner:**

På T-holdet deltages i både i mikrostævner (hvor fejl er tilladt) og officielle stævner (hvor der svømmes efter gældende internationale regler).

### **Oprykning til talent:**

Oprykning til talent sker ved at den ansvarlige træner vurderer den enkelte svømmers talent, svømmeegenskaber, motivation og parathed.

# HASLEV SVØMMEKLUB



Der rekrutteres løbende og der afholdes ligeledes prøvetræning 1-2 gange om året, hvor svømmere fra svømmeskolen har mulighed for at prøve at træne med.



## KONKURRENCEHOLDDET.

Hele K-holdet består af ca. 25 svømmere i alderen 11-18 år.

### Målsætning:

Der tages minimum 10 medaljer til LM.

- Har svømmere (enten årgang, junior eller senior) kvalificeret til Regionsmesterskaber, Østmesterskaber og Danske mesterskaber.
- Svømmerne udvikler sig både sportsligt og personligt.

### Trænere:

John Olesen, Kristian Zornig Svenstrup og Michael Andersen

Mobil: 30291899

Mail: olesen.john@gmail.com



### Træningstider:

	<b>Mandag</b>	<b>Onsdag</b>	<b>Fredag</b>	<b>Lørdag</b>
<b>Landtræning</b>	06.15 - 06.25		06.30-07.30	9.45-10.15
	16.00 - 16.30	17.30-18.00		
	06.25 - 07.25			
<b>Vandtræning</b>	16.30 - 18.30	18.00 - 19.30		10.15 - 12.15
<b>Udstræk + frugt</b>	18.30 - 18.45	19.30 - 19.45		12.15-12.30

### Landtræning:

Dryland bruges til at forbedre svømmerens kropsbevidsthed og der arbejdes meget med koordinations-, stabilitets- og styrkeøvelser for at gøre svømmeren stærkere.

### Praktiske oplysninger:

Svømmerne møder omklædte med T-shirt og indesko. Landopvarmningen er vigtig bl.a. i forhold til at forebygge skader. Tiden bruges også til programgennemgang, beskeder, klargøring af banetov og vendeflag m.m.. Det forventes at man er klar til at hoppe i vandet på det eksakte tidspunkt. Toiletbesøg og andet skal være overstået inden træningen begynder.

### Afbud:

Afbud meddeles gangen før eller på mail eller sms.

### Forventninger til dig som svømmer:

Vi forventer, at du prioriterer din træning højt, og at du så vidt muligt kommer til alle træningspas. Vi forventer, at du møder til tiden og yder en god indsats -også når programmet er hårdt. Vi forventer, at du har lyst til at forbedre dine tekniske svømmefærdigheder og hurtighed. Vi forventer, at du bidrager til et positivt kammeratskab på holdet.

### Krav for at være på holdet:

Yder en positiv indsats hver gang til træning og at du er motiveret for hele tiden at blive bedre og hurtigere til at svømme.

Deltagelse i den årlige sponsorsvømning inkl. forarbejdet med at opsøge gamle som nye sponsorer.

Deltagelse i de planlagte svømmestævner (typisk 6-8 på en sæson.)

Deltagelse i sociale arrangementer.

**Målet:**

At du fortsat udvikler dig som svømmer.

At du fortsat forbedrer dine tekniske færdigheder, herunder starter, vendinger og stilarter.

At du lærer at sætte dig mål og træne målrettet for at få dem opfyldt.

At du oplever en tilfredsstillelse ved forbedringer af egne og holdets resultater.

At du fortsat oplever glæden ved at svømme.

**Oprykning:**

Oprykning fra talent til K-holdet afgøres af de ansvarlige trænere. Svømmeren vurderes i forhold til talent og svømmeegenskaber, motivation og modenhed.





## HOLDLEDER OPGAVER TIL STÆVNER

Hvad laver en holdleder?

- En holdleder er med til svømmestævner sammen med svømmere og træner. Skal tage sig af forskellige praktiske opgaver.
- Holdlederen referer til den ansvarlige træner og arbejder på frivillig basis. Opgaver inden stævnet: Organisering af frugt.

### Opgaver inden afgang:

- Medbring klubbens banner.
- Medbring posen med knive, skærebræt osv.
- Medbring førstehjælpstasken – hvis weekendstævne med overnatning.
- Alt ovenstående findes i det lille the-køkken / kælderen.

### Opgaver under stævnet:

- Deltagelse i holdledermøde inden stævnestart – fremgår ofte af info seddel om hvilket tidspunkt.
- På holdledermøder gives der praktiske oplysninger om eksempelvis bespisning, indkvartering, vigtige tidspunkter. Dette noteres og informationen videregives til træner og svømmere.
- Hente program/resultatlistor (bakke med klubnavn på).
- Markere med overstregningstusch i programmet hvornår klubben skal have en svømmer i vandet.
- I samarbejde med træneren skal holdlederen sørge for at svømmerne bliver sendt til opvarmning på de rigtige tidspunkter.
- Sikre at svømmerne kommer til start. Evt. i samarbejde med forældre.
- Hjælpe svømmere som har særlige behov
- Sørge for at anrette den frugt som de ansvarlige svømmere har med.
  
- At svømmerne hele tiden har noget at drikke og spise (være opmærksom på at ikke alle er lige gode til at spise og drikke).
- Evt. Notere tider for træneren når svømmeren er i vandet.
- Køre til læge/tage kontakt til lægevagten hvis nødvendigt (en kommer til skade) eller stævnelægen.
- Være der for svømmerne, opbakning, opmuntring og trøste o.s.v.



### Opgaver efter dagen er slut i svømmehallen:

- Sørge for at alle svømmere kommer med hjem eller til overnatningsstedet, hvis weekend stævne.
- Holdlederen deltager uden betaling af deltagergebyr.

## OFFICIAL

Som nævnt tidligere er der brug for, at konkurrenceafdelingens forældre uddannes som officials.

### Hvad er en official?

- En official er en person, der har taget kurser indenfor svømning, og dermed kan bidrage til afvikling af svømmestævner, så disse kan afvikles efter reglerne.

### Hvorfor er der behov for officials?

#### Alle stævner kræver officials for at kunne afholdes.

- Ofte er det et krav fra arrangørerne, at de tilmeldte foreninger sender et vist antal officials med til stævnerne, for at deres svømmere kan få lov til at svømme.
- Officials er med til at sikre svømmerne en ensartet og retfærdig bedømmelse, uanset hvilket stævne, de deltager i, og hvor stævnet holdes. Ved stævner, hvor der ikke anvendes el-tid, er der behov for **30-35 officials**. Der er behov for lidt færre officials når der anvendes el-tid. Vi har derfor altid brug for forældre der vil tage med ud og hjælpe

### Hvad får jeg som official?

- Man får lov til at være en del af sit barns fritidsliv, og medvirker til at gøre det til en god oplevelse.
- Man får rig mulighed for at se sit eget barn svømme.
- Dit kursusgebyr betales af klubben. Der kan kun tages de kurser, som klubben på det givne tidspunkt har behov for.
- Man møder andre svømmeinteresserede forældre, og udvikler ofte venskaber internt i klubben og på tværs af klubberne.
- Man får forplejning og evt. overnatning betalt af klubben.
- I løbet af svømmestævnet får man som regel ganske god forplejning af den arrangerende klub.



## ØKONOMI

På Talent-holdet koster selve kontingentet årligt 1700,-. Dette beløb kan betales over 2 gange. Ved siden af kontingentet skal man påregne betaling til diverse stævne, betaling til træningslejr, køb af badehætter og klubtøj.

Egenbetalingen til stævner svinger mellem 100 -250 kr. pr. stævnedag. Man deltager normalt i ca. 5 til 6 stævner på en sæson. Træningslejr afholdes en gang om året, normalt i efterårsferien. Her er der ligeledes en egenbetaling. For T-holdet er denne udgift ca. kr. 1000-1500.

På K-holdet koster selve kontinentet årligt 2.600,- og kan også betales over to omgange a 1300,- pr. gang. Også på K-holdet skal man påregne betaling til diverse stævne, betaling til træningslejr, køb af badehætter og klubtøj.

Egenbetalingen til stævner svinger mellem 60-100 kr. pr. stævnedag. Man deltager normalt i ca. 8 til 10 stævner på en sæson og træningslejr afholdes en gang om året, normalt i efterårsferien. Her er egenbetaling ca. kr. 2000-2500, afhængig af lokation.

Klubtøjspakke bestående af hættetrøje, T-shirt, shorts og træningsbukser kan købes, når man efter endt prøvetræning på enten T-holdet eller K-holdet er blevet tilbudt en plads på holdet. Normalprisen på svømmerpakken er kr. 950, men kan i perioder købes til en lavere pris. Det forventes at svømmerne som minimum har en klubtrøje, der kan købes for kr. 250 inkl. tryk med navn.

Se mere på <http://www.jensesport.dk/klubaftaler/haslev-svommeklub.html>

Egenbetalingen til de forskellige events afhænger meget af hvor mange penge K-afdelingen kan skaffe via deres sponsorer og sponsorsvømningen, der afholdes hvert år i maj måned.

Svømmeklubben har mulighed for at søge tilskud til kontingentbetaling gennem Faxe kommune. Kontakt Claus Egholm Sørensen for mere information.

## BESTYRELSE – KONKURRENCEUDVALG

Haslev svømmeklub har en bestyrelse og denne har et udvalg, der primært varetager opgaver inden for konkurrenceholdets områder. Du er altid velkommen til at stille spørgsmål til udvalget.

Claus Egholm Sørensen – [claus.egholm@soerensen-mail.dk](mailto:claus.egholm@soerensen-mail.dk)

Anette Melgaard – [anette.melgaard@gmail.com](mailto:anette.melgaard@gmail.com)