

Slutinfo til Begynderstævne 2

d. 16-11-2019

Mødes i svømmehallen ved Sportshallerne i Brædstrup, Rådhusgade 1-3, 8740 Brædstrup

I sørger selv for at arrangerer transport

Holdleder – Henrik Bach

Er du syg og forhindret i at møde op på selve stævnedagen bedes du SMS til Henrik Bach
mob. 27 14 20 53.

Omklædningsrummene åbner kl. 07:30 **OBS nyt tidspunkt**

Indsvømning, opvarmning – fra Kl. 08.00

Mulighed for at varme op og svømme i stævnebassin. Det er en god ide at svømme lidt i bassinet for at blive tryk ved det nye.

Måske også at lave et par start spring fra startskamlerne

Holdleder møde – kl. 08.00

En hjælper deltager ved dette møde for at få praktiske informationer omkring stævnet.

Official(tidtager) møde – Kl. 08.10 - Foregår i forhallen.

Ved alle stævner afholdes der et officials (tidtagere) møde. Ved dette møde udleveres stopure og stævnelister som svømmetiderne skal noteres på. Alle praktiske oplysninger herom gives på dette møde.

Stævnestart – Kl. 08:45

Drikkedunkene er fyldt med frisk vand og alle er klar til at svømme.

Stævnet

Vi bliver rigtig mange i svømmehallen, så vis tålmodighed og giv plads til hinanden

Der bliver brugt "flyvende starter" i hver heat

Det betyder, at når svømmer (A) kommer i mål og er færdig med sit løb, skal A rykke ud til banetovet (det kaldes at de skal "hænge i banetovet"). Her skal A blive indtil næste svømmer(B) er sprunget i vandet og har startet sit løb.

Når starten er gået for B, kan A svømme over/under banetovet indtil siden, og kravle op af stigen.

Det er vigtigt at A kigger sig godt for og hænger i banetovet, hvis B når at komme tilbage inden A er kommet op af vandet

Denne fremgangsmåde benyttes for at afvikle stævnet lidt hurtigere.

Huskeliste:

Skriv navn på så meget som muligt

- Drikkedunk til vand
- Ekstra T-shirt og evt. shorts
- 2 håndklæder (1 til brug i bruseren og 1 til brug i svømmehallen)
- Svømmedragt/bukser
- Svømmebriller
- Evt. badehætte

- Madpakke – evt. sandwich eller pastasalat (skal kunne spises i en svømmehal)
- Svømme/sportstaske til alt tøj og madpakken (vi tager det hele med i svømmehallen)
- Er der skabe i omklædningsrummene kan de som regel benyttes, men er ikke mulig at aflåse i alle svømmehaller.

Stævne frugt – Skære frugt i stykker og komme det i stævnekassen

Der er hjælper til at ordne stævnefrugt. Der vil være rigtig godt hvis i kan hjælpe hinanden og gerne så dem der har prøvet det før sætter de nye ind i opgaven.

Stævne frugt er indkøbt og bliver leveret i svømmehallen. Jeres opgave er at supplere og få det skåret i små hapser som er nemme for svømmerne at spise når de kommer op af vandet.

Holdhjælpere – Hjælper træner og instruktør med at få svømmere frem til start.

I får jeres opgaver fra de trænere og instruktører der er med til stævnet. Men overordnet skal i hjælpe alle de nye svømmere med at være klar til start, når det er deres tur. Der er mange i svømmehallen og det er vigtigt at være ved start skamlerne når svømmer skal i vandet.

En af hjælperne deltager som Holdleder til holdledermødet

Hjælper liste:

Navn	Hold	Forældre hjælper	Forældres navn
Anna Nortvig	110	Tidtager	Thomas Nortvig(Deltager ved officials møde)
Nikolai Andersen	318, 303	Tidtager	Rasmus Andersen(Deltager ved officials møde)
Aura Skov	166, 317	Hjælper en Instruktør	Mette Dam Rasmussen
Lykke Emilie Lund	110	Hjælper en Instruktør	Deltager ved holdleder møde
Rasmus Mandrup Rosendal	302, 303	Hjælper en Instruktør	
Theis Aaskoven	166, 313, 303	Hjælper en Instruktør	Tom
Anton Black Tholstrup	110	Ordne stævnefrugt	Gitte Black Tholstrup(Indkøber frugt) Der er 170 kr. til rådighed (17 svømmere) HUSK: Bonner fra indkøb gemmes. Henrik Bach (27142053) kontaktes efter stævnet for refundering af beløbet
Clara Rose Christensen	110	Ordne stævnefrugt	Kitt Rose Christensen(Henter stævnekasse i klublokalet)
Signe Møller Rasmussen	110	Ordne stævnefrugt	Marianne Møller Rasmussen

Tak til alle jer der hjælper til ved stævnet

Er du i tvivl om opgaver m.m., kan det anbefales at læse '[Begynderstævne info](#)'

Ved stævner er jeres træner/instruktør fra klubben

Amalie Bach Nielsen

Mange Stævnehilsner

Henrik Bach – henrik.bach@swimhorsens.dk