

# FORÆLDREHÅNDBOG

## K-AFDELINGEN



# Forældrehåndbog - konkurrenceafdelingen

## Kære forældre

Når dit barn begynder i konkurrenceafdelingen i Horsens Svømmeklub, åbner der sig måske en helt ny verden for jeres familie.

En verden med mange forskellige facetter, som I måske slet ikke kender i forvejen.

Med denne forældrehåndbog vil vi forsøge at give jer nyttige informationer om praktiske forhold, og om hvordan svømmesporten fungerer ift. regelsæt, stævner osv.

Svømning er en alsidig motionsform, der giver træning af hele kroppen, og som man kan dyrke hele livet.

Konkurrencесvømning har mange fordele, som rækker langt ud over bare at blive bedre til at svømme. Kammeratskabet mellem svømmerne er unikt, og mange svømmere forbliver venner hele livet igennem. Et liv som konkurrencесvømmer medvirker også til at udvikle personlige kompetencer som selvdisciplin, team management og evnen til at lave målsætninger og handlingsplaner. Kompetencer som jeres børn vil kunne profitere af resten af deres liv. Mange svømmere går videre i livet med stor succes og trækker på de ting, de lærte som svømmere.

Konkurrencесvømning skal være sjovt, spændende og givende. Børnene skal lære at konkurrere mod andre, men allermest mod sig selv. Konkurrencесvømning handler nemlig rigtig meget om at bryde grænser. Der brydes grænser hver gang barnet skal afprøve en ny disciplin eller distance til et stævne, men især flyttes grænsen både fysisk og psykisk for hvor hårdt, man kan presse sig selv for at nå sine mål. I denne sammenhæng er det trænerens opgave hele tiden at vurdere, hvordan det enkelte barn skal håndteres, for at det opnår succes.

En god træning handler ikke kun om at svømme langt – tværtimod. Træningen i Horsens Svømmeklub er meget teknisk funderet. Man skal også bruge tid på at lege i vandet, så man får flest mulige bevægelseserfaringer. Der er ingen tvivl om, at de svømmere, der ender øverst på præmieskamlen, bruger rigtig meget tid i vandet. Alle konkurrencесvømmere vil dog ind i mellem have perioder, hvor træningen ikke er så sjov. I denne periode er det vigtigt at have god støtte og opbakning hjemmefra. Måske har man brug for at forældrene kigger med til en træning eller to, eller tager med til et par ekstra stævner. Er perioden med træningstræthed længerevarende, skal det selvfølgelig tages op med træneren.

## Indholdsfortegnelse

Holdene i K-afdelingen	Side 4
Trænerstaben i K-afdelingen	Side 4
Kommunikationen i K-afdelingen	Side 5
Ugeplaner og træning	Side 5
Kontingent	Side 6
Tilmelding til events	Side 6
Stævnekalender og beskrivelse af stævner	Side 8
Holdledere og officials	Side 9
Bestyrelse, udvalg og forbund	Side 10
Forældrehjælp og pointsystem	Side 11
Svømmekonto	Side 11
Sponsorater	Side 12
Doping	Side 13
Svømmeudstyr	Side 13
Klubtøj	Side 14
Ernæring	Side 15
Svømmerrelaterede hjemmesider	Side 16
De 10 forældrebud	Side 17
Svømmeordbog	Side 18

## Holdene i K-afdelingen

I Horsens Svømmeklub trænes der efter aldersrelateret træningskoncept 2.0 (ATK), hvor der tages højde for barnets alder og fysiologiske udvikling. Du kan læse om det aldersrelaterede træningskoncept på [www.svoem.org](http://www.svoem.org). Trænerne i K-afdelingen kan ligeledes informere mere om ATK 2.0.

### Senior/HIIT

Holdet er for alle klubbens seniorsvømmere og tager udgangspunkt i, at alle her er selvstændige og nogle endda voksne mennesker. Træningen er fra 3-10 gange om ugen suppleret med styrketræning.

### Junior

Dette er holdet for alle klubbens juniorsvømmere i konkurrenceafdelingen. Der er svømmere lige fra lokalt niveau og op til internationalt niveau. Træningen er fra 5-10 gange om ugen suppleret med styrketræning.

### Årgang A og Årgang B

Dette er holdene for dem, som har fundet ud af, at svømning er deres sportsgren. Årgang A og Årgang B træner 3-6 gange om ugen, så der er ikke plads til så mange andre sportsgrene. Der bliver stillet forskellige krav til svømmerne afhængigt af, hvor længe man har svømmet på holdet. Der stilles på Årgang A store krav om bandedisciplin og teknik. Træningen er konditionsbaseret, og det forventes, at man er en god holdkammerat.

### Årgang C

Årgang C er overgangen mellem undervisningsafdelingen og konkurrenceafdelingen. Årgang C træner 2-3 gange om ugen. Her får svømmerne mulighed for at prøve, om svømning skal være deres sport, og om de er interesseret i at træne mere end en gang om ugen. Det primære indhold er teknisk orienteret, men der er en stadigt voksende del af træningen, som er konditionsbaseret. Holdet deltager i stævner og mindre træningslejre/weekends.

## Trænerstaben i K-afdelingen

Trænerstaben består af en cheftræner som også er ansvarlig seniortræner, en ansvarlig juniortræner samt en ansvarlig årgangstræner. De to førstnævnte er fuldtidsansatte. Derudover er der ansat en håndfuld årgangstrænere, som især hjælper på årgangsholdene. Alle trænere er nuværende eller tidligere konkurrencesvømmere med adskillige kurser og uddannelser i bagagen foruden en masse erfaring.

## Kommunikation i K-afdelingen

En stor del af den daglige kommunikation mellem forældre og trænere foregår via mail. Hvis man som forældre undrer sig, er man altid velkommen til at kontakte træneren. Det kan dreje sig om stort og småt. Det er vigtigt, at forældrene i klubben er åbne og ærlige i deres kommunikation og at spørgsmål eller kritik fra jer forældre, kommer direkte til rette person.

Det er værd at huske på, at det skrevne sprog kan være utaknemmeligt, så derfor vil vi opfordre jer til at kontakte træneren, hvis der skulle opstå problemer.

Meget af klubbens kommunikation foregår via klubbens hjemmeside eller via mails. Det er derfor vigtigt løbende at kigge på [www.swimhorsens.dk](http://www.swimhorsens.dk) for at holde sig orienteret om ændringer og nyheder. Hvis man som forældre gerne vil inkluderes i mailgrupperne for de enkelte hold, så kan man oprette en ekstra mailadresse på svømmers profil.

Derudover er der til hvert hold i konkurrenceafdelingen tilknyttet 1-2 kontaktførelse, som også kan være behjælpelig med at besvare spørgsmål.

For flere af holdene findes der facebookgrupper, som man kan søge om medlemskab i.

Facebookgrupperne hedder:

- Swimhorsens Årgang C
- Swimhorsens Årgang B
- Forældre Junior/Senior Svømmere

## Ugeplaner og træning

For junior og senior udarbejdes ny ugeplan hver uge hele sæsonen igennem. Årgangssvømmerne modtager en "standard" ugeplan én gang og denne vil som udgangspunkt være gældende hele sæsonen. Ved større ændringer i træningsplanerne kan trænerne vælge at sende korrigeret ugeplan ud. Ugeplaner sendes pr. mail.

Af ugeplanerne fremgår træningssted, -tid, træner på kanten, land- og vandtræning samt evt. notater med fokuspunkter for ugen.

Såfremt der er stævner eller træningslejre i tidsrum, hvor der normalt er træning, vil træningerne typisk blive aflyst, da trænere og forhåbentligt de fleste svømmere jo er med til disse.

## Kontingent

Kontingentet er et medlemskab og ikke et udtryk for X antal købte træninger pr. sæson. Der vil således ikke ydes kompensation for aflysninger, hvad enten det er grundet stævner, events eller noget andet udefra kommende.

Man tilmelder sig til en ½ sæson ad gangen. Mails sendes ud med link til tilmeldings- og betalingside.

## Tilmelding til events (stævner, ture, træningslejre)

Tilmelding til events som stævner, ture og træningslejre mv. foregår via klubbens hjemmeside [www.swimhorsens.dk](http://www.swimhorsens.dk) under EVENT. Inden tilmelding logges ind med svømmerens adgangskode.



Når man er tilmeldt et hold i konkurrenceafdelingen, vil man automatisk modtage en mail med information om de stævner, der er relevante for det hold, man går på. Husk derfor, at den mailadresse, der oplyses ved tilmelding, er den rigtige.

Ved tilmelding til stævner er der altid indregnet startgebyr, evt. overnatning og bespisning samt "stævnesupplement" til svømmeren i løbet af stævnet. Det står på stævneinformationen, hvad der er betalt for gennem tilmeldingen. Klubben har ingen indtjening i forbindelse med betaling af stævner.

Når jeres barn er tilmeldt et stævne, finder træneren evt. i samråd med svømmeren ud af, hvad den enkelte svømmer skal deltage i af løb.

Det er vigtigt at være særdeles opmærksom på tilmeldingsfristen på events. Er man i tvivl om ens barn skal deltage tages kontakt til træneren.

Nedenstående er eksempel på et stævne, hvor man kan se stævnedato, tilmeldingsfrist, sted og pris inden man nederst kan klikke på "Tilmeld – Læs mere". Man kan også se hvilke klubkammerater, der allerede er tilmeldt pågældende event under "Vis deltagerliste".

-Ringe Svømmeklubs Internationale ...

- 🕒 **Tidspunkt**  
Lør. 24. nov. kl. 10.00 - Søn. 25. nov. kl. 14.30
- ℹ️ **Tilmeldingsfrist**  
Fre. 26. okt.
- 📍 **Sted**  
Søvej 34, 5750 Ringe

👥 Vis deltagerliste
➔

📄 Pris
395 kr.

Tilmeld - Læs mere
➔

Inde på eventen vil der typisk ligge et link til stævneinformationen, som beskriver detaljer om stævnet. Når eventen er nært forestående og de sidste detaljer er på plads udsendes også link til slutinformationen, som beskriver f.eks. mødetid og –sted, løbsliste, bospising, overnatning, gruppeinddeling, hvad man skal medbringe osv.

Begge dokumenter findes på [www.swimhorsens.dk](http://www.swimhorsens.dk) under "Konkurrenceafdeling" + klik på det aktuelle stævne:

FORSIDE
UNDERVISNINGSAFDELING
KONKURRENCEAFDELING
HOLD TILMELDING

- Om klubben ▶
- Nyheder ▶
- Sponsor. ▶
- Klubbetøj ▶
- Bestyrelse og udvalg
- Instruktører
- Kalender
- Lukkedage
- Betingelser
- Markedsplads

## Stævneinformation

Regionsmesterskaberne

Stævne informationer:

Info skrivelse.doc

Deltager liste med løb :

Startliste :

Vejledende tidsplaner:

Officials og holdledere:

Slutinfo:

Slutinfo Regionsmesterskaberne i Holstebro 2018.doc

Kørsel til stævner kan arrangeres sammen med andre forældre, og som udgangspunkt sørger man selv for dette. Facebookgruppen "Horsens Svømmeklub Samkørsel Til Stævner" kan være en hjælp her.

## Stævnekalender / Beskrivelse af stævner

I Horsens Svømmeklub planlægges stævnesæsonen for et år ad gangen. Stævnekalenderen for det enkelte hold kan ses på klubbens hjemmeside. Det er ikke alle hold eller svømmere, der deltager i alle stævner. Dette skyldes dels, at de forskellige stævner er for at skabe den optimale udvikling af svømmerne, og dels at der skal opnås kravtider for at deltage i de forskellige mesterskabsstævner.



The screenshot shows a website navigation bar with four tabs: FORSIDE, UNDERVISNINGSAFDELING, KONKURRENCEAFDELING (highlighted with a red box), and HOLDTILMELDING. Below the navigation bar is a sidebar menu with items: - Om klubben, - Nyheder, - Sponsor, - Klubtøj, - Bestyrelse og udvalg, - Instruktører, - Kalender, - Lukkedage, - Betingelser, and - Markedsplads. The main content area is titled 'Stævnekalender 2018/2019' and lists several events: HS KALENDER 2018 EFTERÅR - OPDATERET 20/10-2018, HS KALENDER 2019 FORÅR - OPDATERET 20/10-2018, STÆVNER SENIOR 2018-2019 - OPDATERET 20/10-2018, STÆVNER JUNIOR 2018-2019 - OPDATERET 20/10-2018, STÆVNER ÅRGANG A 2018-2019 - OPDATERET 20/10-2018, STÆVNER ÅRGANG B 2018-2019 - OPDATERET 20/10-2018, and STÆVNER ÅRGANG C 2018-2019 - OPDATERET 20/10-2018. The list of events is enclosed in a red box.

### Kort beskrivelse af de enkelte stævner følger her:

**Begynderstævner:** Stævnerne henvender sig til øvede hold i undervisningsafdelingen samt nye konkurrencesvømmere. Formålet her er, at svømmerne prøver, hvordan det er at deltage i et stævne. Til begynderstævner kan man ikke blive diskvalificeret f.eks. for forkerte vendinger el. lign. Det er en god start for Årgang C svømmere at deltage i begynderstævner den første sæson.

**Midtøst Cup:** En-dags stævner med omkringliggende klubber. Målgruppen her er nye/unge konkurrencesvømmere samt junior/senior svømmere på lokalt/regionalt niveau. Her er der mulighed for at stifte bekendtskab med holdkapper og en masse forskellige stilarter/distancer.

**Cup stævner:** Weekendstævner med deltagelse af svømmere på alle niveauer. Ofte vil der både være indledende afsnit og finaleafsnit en eller flere af dagene. Stævnerne giver i højere grad noget socialt samvær foruden tiden i svømmehallen, fordi svømmerne ofte overnatter.

**DGI stævner:** Udtagelsesstævnet er et kort stævne, hvor der dystes mod andre lokale klubber. De 5-7 bedste i hver gruppe i hver distance/stilart kvalificerer sig til Landsmesterskaberne, som er et weekendstævne. Stævnet er et socialt godt stævne, hvor vi danner trup regionsvis og kæmper mod øvrige regioner i landet, og hvor man således kan komme på holdkapper med svømmere fra andre klubber. Det er et stævne med gode medaljchancer selv for de yngste.

**Mesterskaber:** Weekendstævner som man skal opnå kravtider til for at kunne deltage i. De henvender sig derfor til de bedste af vores årgangs, junior- og seniorsvømmere, som svømmer på regionalt, nationalt og internationalt plan.



## Holdleder & Officials

For at afholde og deltage i stævner er det nødvendigt med god forældreopbakning. Vi sætter utrolig stor pris på forældreopbakning, og som regel er der behov for at forældre hjælper med at være holdledere og officials.

Holdleder- og officialopgaver er en rigtig god måde at tilegne sig mere viden om svømning på og samtidig være tæt på sit barn og deres svømmekammerater.

Du kan læse om holdlederens opgaver på klubbens hjemmeside [www.swimhorsens.dk](http://www.swimhorsens.dk) under konkurrenceafdelingen.

RVISNINGSAFDELING **KONKURRENCEAFDELING** HOLDTILMELDING BOOKING

### Konkurrenceafdelingen

Stævneinformation:	Øvrig information:	
"Regionsmesterskaberne i Holstebro"	Holdleder og Official opgaver Oktober 2018.	Om Svømmekonto
" VESTKYST CUP, ESBJERG"		Point-system for K-afd.
" DM Kortbane i Vejle "	Stævnekalender og udgiftoversigt	Chip / Adgang til klublokale
" Midt Øst Cup nr. 1 - ACF"	Holdlister HS 1 - HS 5	Forældre håndbog
" DM Junior i Esbjerg "	<b>En holdleders opgaver til stævner</b>	Træningstider K-afdelingen
" Trøj 2019.pdf "		
" Ringe Svømmeklubs Internationale Svømmestævne "		
" Vestkort i Vejle"		

Hjælp som officials kræver at man tager nogle kortvarige kurser. Her findes der forskellige moduler – fx modul 1 tidtagerkursus a ca. 2-3 timers varighed og modul 2 dommerkursus a ca. 8 timers varighed (mål-, bane- og vendedommer).

Kurserne betales af Horsens Svømmeklub, og man tilmelder sig ved at kontakte officialansvarlig Jesper Sørensen.

Ved svømmers tilmelding til de enkelte stævner kan man skrive/vælge, hvis man ønsker at hjælpe til som enten holdleder eller official.

## Bestyrelse, udvalg og forbund

Den overordnede ledelse af Horsens Svømmeklub varetages af en bestyrelse. Mere information om bestyrelsens medlemmer findes på klubbens hjemmeside.

Horsens Svømmeklub har siden efteråret 2011 været en "Team Danmark" klub. Team Danmark er en dansk statslig organisation, der varetager den overordnede planlægning af eliteidrætten i Danmark. Horsens er blandt en af 18 kommuner, som Team Danmark har et samarbejde med. Team Danmarks opgaver er bl.a. at skabe bedre fysiske rammer for f.eks. svømmerne i Horsens, for at sikre at klubben fortsat kan udvikle talenter. Kig forbi Team Danmarks hjemmeside for mere info.

Horsens Svømmeklub er i grove træk delt op i en undervisningsafdeling og en konkurrenceafdeling. Jeres barn hører nu under konkurrenceafdelingen, der i det daglige ledes af klubchefen, cheftræneren samt konkurrenceudvalget (K-udvalget), som alle er underlagt bestyrelsen.

I Horsens Svømmeklub har vi følgende udvalg:

### **Konkurrenceudvalget (K-udvalget)**

Udvalget består primært af forældre til K-svømmere, en bestyrelsesrepræsentant samt vores cheftræner og den ansvarlige juniortræner. K-udvalget støtter op om alle aktiviteter i konkurrenceafdelingen som stævnetilmelding, stævneafvikling, officialuddannelse, træningslejre osv.

### **Sponsorudvalget**

Udvalget består primært af forældre til K-svømmere (er dog ikke et must) samt en bestyrelsesrepræsentant. Sponsorudvalget opsøger sponsorer og koordinerer sponsorarbejdet i klubben herunder den årlige sponsevent. Derudover søges midler hos fonde og puljer til dækning af træningslejre samt tekniske rekvisitter til både undervisnings- og konkurrenceafdelingen.

### **Trivsels- og aktivitetsudvalget**

Udvalget består af bestyrelsesrepræsentant samt kontaktførelse fra de forskellige K-hold. Udvalget arbejder med det sociale fællesskab samt trivslen blandt svømmerne.

Svømmeklubben er medlem af 3 forbund; Dansk Svømmeunion, DGI og Parasport Danmark.

Svømmeklubben bestræber sig på at følge Etisk kodeks for dansk konkurrenceidræt, der er udarbejdet af Team Danmark og DIF.

### **Dansk Svømmeunion [www.svoem.org](http://www.svoem.org)**

Dansk Svømmeunion er det mest betydningsfulde nationale forbund, som Horsens Svømmeklub er medlem af. Dansk Svømmeunion er medlem af Dansk Idrætsforbund (DIF) og har en række funktioner som fx at arrangere nationale mesterskaber, udfærdige love og regelsæt for svømningen i Danmark, uddanne officials (dommere), stå for landsholdsaktiviteter, samt tilbyde kurser for trænere.

Svømme Danmark er delt op i to regioner, Svømme Region øst, som omfatter Sjælland og øerne syd for samt Svømme Region Vest, som omfatter Jylland og Fyn. Disse to lokalforbund arrangerer ligeledes mesterskaber og uddannelsesrækker for officials og trænere.

DGI [www.dgi.dk](http://www.dgi.dk)

Horsens Svømmeklub er ligeledes medlem af DGI, som på linje med Svømmeunionen uddanner officials samt afholder trænerkurser, stævner og mesterskaber. Horsens Svømmeklub hører ind under DGI Sydøstjylland.

## Parasport Danmark

Parasport Danmark er et specialforbund under Danmarks Idrætsforbund med ca. 400 medlemsklubber. Parasport Danmark har til formål bl.a. at fremme, støtte og udvikle motions- og konkurrenceidræt for handicappede. Parasport Danmark har medlemmer med alle slags handicap.

## Forældrehjælp og pointsystem

Horsens Svømmeklub er baseret på frivillig arbejdskraft. Selvom vi har 4 fuldtidsansatte i klubben, varetages mange opgaver af frivillige forældre. For at modvirke at det er 'Tordenskjolds soldater', der står tilbage med alle opgaver har Horsens Svømmeklub et pointsystem for forældrehjælp. Det skal resultere i, at alle forældre bidrager med lidt hjælp over hele sæsonen. Desuden skal det ses som en fremtidssikring af klubbens eksistens, gode trænere og en velfungerende konkurrenceafdeling med et højt aktivitetsniveau til gavn for alle vores svømmere. Læs flere detaljer om pointsystemet på [www.swimhorsens.dk](http://www.swimhorsens.dk) under Konkurrenceafdeling. Her kan man bl.a. se det antal point man gerne ser hver enkelt svømmefamilie bidrage med på en sæson samt det antal point forskellige opgavetyper giver.

Det er vigtigt at pointere, at systemet ikke er implementeret for at genere men alene for at bevare Horsens Svømmeklubs høje ambitions- og aktivitetsniveau.

FORSIDE UNDERVISNINGSAFDELING KONKURRENCEAFDELING HOLDTILMELDING BOOKIN

- Om klubben
- Nyheder
- Sponsor
- Klubbetøj
- Bestyrelse og udvalg
- Instruktører
- Kalender

### Konkurrenceafdelingen

Stævneinformation:	Øvrig information:
<a href="#">"Regionsmesterskaberne i Holstebro"</a>	Holdleder og Official opgaver Oktober 2018.
<a href="#">" VESTKYST CUP, ESBJERG"</a>	<a href="#">Om Svømmekonto</a>
	<a href="#">Point-system for K-afd.</a>

## Svømmekonto

Alle svømmere har en svømmekonto. Svømmekontoen viser rabatter, som svømmeren har opnået via sponsorater, hjælp ifm. Forum Horsens arrangementer el. lign.

Når man tilmelder sig et event – f.eks. stævne eller træningslejr – kan man inde på eventen se saldoen på svømmekontoen og vælge at bruge hele eller dele af rabatten ifm. betaling af eventen.

Hvis en svømmer stopper og har en rabat stående på svømmekontoen, går denne ubeskåret til Horsens Svømmeklub.

For yderligere beskrivelse af svømmekonto se [www.swimhorsens.dk](http://www.swimhorsens.dk) under konkurrenceafdeling.

FORSIDE UNDERVISNINGSAFDELING KONKURRENCEAFDELING HOLDTILMELDING BOOKING

- Om klubben
- Nyheder
- Sponsor.
- Klubbetøj
- Bestyrelse og udvalg
- Instruktører
- Kalender

## Konkurrenceafdelingen

Stævneinformation:	Øvrig information:	Om Svømmekonto
"Regionsmesterskaberne i Holstebro"	Holdleder og Official opgaver Oktober 2018.	Point-system for K-afd.
"VESTKYST CUP, ESBJERG"		

## Svømmekonto

Alle svømmere i K-afdelingen har en Svømmekonto.

Svømmekontoen viser en svømmers optjente rabat og den kan bruges på træning, stævner og køb i shoppen. Rabatten kan uddeles/optjenes i forbindelse med:

- at skaffe sponsorer til klubben.
- medlemsgruppe-specifikt tilskud til events m.m., der er søgt fra fonde og legater.
- pengegivende aktivitet udenfor HSK, men på klubbens vegne. F.eks. dørvagt i Forum Horsens, anden hjælp.
- tilbagebetaling af småbeløb, der ved andre lejligheder, af medlemmet er indbetalt forkert (dog kun efter aftale).

Rabatten kan kun bruges af medlemmet i forbindelse med betaling af stævner eller udstyr, der sælges i shoppen.

Når medlemmet udmeldes af klubben uanset årsag, vil opsamlede rabatter blive annulleret og tilbageført til klubben, dette uanset rabattens størrelse. Opsamlet rabat kan ikke overføres til andre medlemmer i klubben. Der er tale om en rabat. Rabatten er ikke et tilgodehavende og kan derfor under ingen omstændigheder udbetales kontant eller byttes med andre indkøbte ting.

## Sponsorater

Klubbens sponsorudvalg arrangerer årligt en sponsorevent, hvor den enkelte svømmer får mulighed for at opsøge virksomheder mhp. at skaffe sponsorater til svømmeklubben og egen svømmekonto. Typisk fordeles sponsorater med 50% til klubben og 50% til svømmerens svømmekonto. Der vil årligt blive afholdt informationsmøde om denne event.

## Doping

Som idrætsudøver er du altid selv ansvarlig for eventuel indtagelse af forbudte stoffer gennem medicin, kosttilskud eller naturpræparater, og du vil altid skulle stå til ansvar for en positiv dopingprøve, også selv om denne ikke måtte være en følge af bevidst doping men f.eks. af et forurenede kosttilskud. Dopingprøver foretages til mange mesterskaber på alle årgange, og kan også forekomme til Cup Stævner. Om der skal ansøges om dispensation forud for brug af medicin på dopinglisten afhænger af idrætsudøverens niveau, alder samt dopinggruppe af relevante lægemiddel. Børn under 13 år skal ikke ansøge om dispensation, med mindre at de deltager i senior konkurrencer som VM og OL.

### **Horsens Svømmeklub tager naturligvis stor afstand fra doping.**

Alle, der svømmer konkurrence og hermed stævner, opfordres til at orientere sig på [www.antidoping.dk](http://www.antidoping.dk), hvor der er masser af nyttig information omkring doping, forbudte præparater osv. Anti doping Danmark har ligeledes udarbejdet en App (ADD), med oversigt over alle legale og forbudte lægemidler/præparater.

## Svømmeudstyr

Når man svømmer konkurrencesvømning, er der behov for forskelligt udstyr for at kunne deltage i træningen. En del af udstyret stiller svømmeklubben til rådighed, men de fleste svømmere vælger at købe deres eget. Til mange af de større stævner, er der stillet boder op med svømmeudstyr, ofte til forholdsvis gode priser.

### **Badedragt eller -bukser:**

Der findes mange mærker og forskellige designs. Der er ingen bestemte krav til, at badetøj skal være af et bestemt mærke. Der gøres dog opmærksom på, at det er vigtigt, at svømmerens badetøj sidder godt og tæt på kroppen, og at badetøj er godkendt, når de stiller til stævne. Spørg evt. jeres træner til råds. Krav omkring badetøj kan findes på [www.svoem.org](http://www.svoem.org).

Det anbefales, at svømmeren har et par ekstra badebukser eller ekstra badedragt i tasken, både til træning og til stævner.

Vi anbefaler, at alle børn under 13 år svømmer i "normalt" badetøj i prislejet kr. 500,- og IKKE DYRT konkurrencebadetøj. Det er ikke badetøjet, der bestemmer, hvor hurtigt de svømmer, det er GOD TEKNIK sammen med en god fysisk træning 😊

### **Svømmebriller:**

Her findes ligeledes et utal af mærker. De fleste svømmere eksperimenterer med forskellige svømmebriller, indtil de finder den brille, de synes bedst om. Det er vigtigt, at brillen holder helt tæt og kan justeres i elastikken. Ligesom med badetøjet er det vigtigt altid at have et par ekstra svømmebriller med i tasken.

### **Badehætte:**

Det anbefales, at svømmere med halvlangt hår bruger badehætte. Mange svømmere vælger at bruge badehætte også selvom de er korthårede. Badehætten beskytter håret og ikke mindst mindsker den vandmodstanden.

Horsens Svømmeklub sælger periodevis badehætter med svømmeklubbens logo og med navnetryk. Når det er tilfældet, kan disse bestilles på klubbens hjemmeside.

### **Pull boy:**

Et flydeelement, som placeres mellem benene for at holde dem stille, så man kun koncentrerer sig om armene. Kan lånes i klubben.

### **Bensparksplade:**

En plade, der bruges til at holde armene stille og hovedet oppe, for at isolere træningen til benene. Kan lånes i klubben.

### **Håndplader/fingerpadles:**

Sættes på hænderne for at forøge trykket enten med en styrkegivende effekt eller for at træne en teknisk detalje. Findes i flere forskellige størrelser. Spørg din træner, hvis du er i tvivl.

### **Svømmefødder og snorkler:**

Bruges til at gøre træningen varierende og til træning af specifikke tekniske elementer. Svømmefødder kan lånes i klubben.

## **Klubtøj**

Horsens Svømmeklub har et samarbejde med Sportmaster i Horsens og ADIDAS om salg af klubtøj. Produktprogrammet samt instruks omkring bestilling og betaling findes på klubbens hjemmeside.



Det er en fordel som minimum at have en klub t-shirt, når man er med til stævner. At hele holdet har ens tøj på, når de er i hallen, giver en sammenhørighed og god holdånd.

Alle K-svømmere får årligt udleveret en sponsor t-shirt som ALTID skal anvendes til stævner (den udleveres typisk i september måned).

## Ernæring

Når man træner, nedbrydes kroppen, for senere at gendannes i en ny og bedre version. For at genopbygge kroppen efter et hårdt træningspas, er det vigtigt at få god og nærende kost. Den rigtige kost bliver altså altafgørende for genopbygningen af kroppen og for et optimalt udbytte af træningsindsatsen.

### Planlægning af måltider

Når man er konkurrencesvømmer har man et meget stort energibehov, og det kan være nødvendigt at planlægge sin kost, så man er sikker på, at man får den rigtige ernæring.

Energibehovet er individuelt og afhængigt af køn, alder, højde, vægt og træningsmængde. Team Danmark har lavet en hjemmeside, hvor du kan få hjælp til at beregne svømmerens energibehov, kostforslag samt hjælp til den daglige kostplanlægning.

<http://www.teamdanmark.dk/da/Eksperter/Sportsernaering.aspx>

### Restitutionskost

Det er vigtigt at få den rigtige ernæring efter hård træning eller en lang stævnedag. Den rigtige mad på det rigtige tidspunkt sikrer hurtigere restitution, mindre ømhed og mere energi.

Forskning viser, at ved at udsætte fødeindtag efter træning, forlænges restitutionstiden. Fakta er her, at 2 timers forsinkelse med at få tanket depoterne op, kan kræve 3-4 døgn før kroppen er fuldt ud restitueret.

Det er vigtigt at forsyne kroppen med nye næringsstoffer, straks træningen er slut. Allerbedst er det inden for den første halve time - her står alle kroppens porte nemlig åbne og er klar til at modtage næring. Efter endt træning har kroppen brug for kulhydrater for at få fyldt energidepoterne op igen. Intensiv og hård træning betyder også inflammation i muskler, led og sener, og muskelceller, der brister. Til at genopbygge og herved nedsætte muskelømheden og restitutionstiden, har kroppen brug for proteiner. Det gælder altså om at spise et godt varieret måltid efter endt træning, hvor kroppen bliver forsynet med det rigtige for at blive klar til at yde til næste træning. Væske er ligeledes vigtig i restitutionsperioden. Kroppen bruger meget væske ved hård træning, og det er derfor vigtigt at få fyldt væskedepoterne op igen.

### Mad i forbindelse med konkurrence

I dagene og timerne op til konkurrence er det vigtigt at sørge for at få kulhydratdepoterne fyldt op og sørge for, at kroppen ikke mangler væske. Der er ikke nogen specielle kostbefalinger ud over de normale, bare man sørger for at spise nok. Gode energikilder før stævne er ris og pasta. Juice og energidrikke kan være gode til at fylde sukker- og saltdepoterne op før et stævne.

Under stævnet er det vigtigt, at man holder sin væskebalance i orden. Dvs. man har en drikkedunk med sig over alt. Den skal indeholde vand eller en let blanding frugtsaftvand.

Som svømmer er der ofte flere løb på en dag, så det handler om at være klar hele dagen. Det kræver et stabilt blodsukker. Et stabilt blodsukker opretholdes ikke af slik, sodavand og andre sukkerholdige produkter. Holdningen til slik osv. i Horsens Svømmeklub er, at dette ikke indtages eller medbringes til træning eller til stævner. Et stabilt blodsukker opretholdes ved at spise godt med frugt, grovkiks/boller, diverse salater osv. Den bedste måde, man kan være klar til sit løb på, er ved at spise rigtig mange små måltider kombineret med en god morgen- og aftensmad.

Energidrikke er gode at have med, når man lige har svømmet. Så kan kroppen godt klare lidt ekstra hurtig energi. Men de skal ikke indtages løbende gennem dagen. Det sætter rigtig gang i blodsukkeret og kan i sidste ende have en negativ indvirkning på ens præstation.

## Svømmerrelaterede hjemmesider

På [www.swimhorsens.dk](http://www.swimhorsens.dk) under Konkurrenceafdelingen finder man links til en række svømmerrelaterede hjemmesider:

Links:	Træningsudstyr:
<a href="#">Dansk Svømmeunion</a>	<a href="#">Svømme-udstyr / shops</a>
<a href="#">Live Timing</a>	
<a href="#">Octo Open</a>	
<a href="#">Swim News</a>	
<a href="#">Antidoping Danmark</a>	

Dansk Svømmeunion og Antidoping Danmark er der refereret til i tidligere afsnit.

### **Live Timing:**

På Live Timing kan man søge stævner frem og her se startlister, programlister samt resultatlister foruden at man kan følge med enten LIVE (tider og placering) eller SUPERLIVE (som LIVE + video). Det kan desuden anbefales, at man køber app'en Live Timing. Live Timing kan anvendes til alle stævner, hvor der er elektronisk tidtagning.

### **Octo Open:**

Octo Open bruges primært til at søge statistikker ud på den enkelte svømmer eller se ranglister i de forskellige discipliner mv.

### **Swim News:**

Swim News er for dem, der gerne vil følge med i alle svømmenyheder på klub-, lands- og verdensplan.



## De 10 forældrebud

De 10 bud er skrevet af Ed Cledaniel fra "ten commandments for little league parents"

1. Du skal ikke lægge dine egne ambitioner over 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 ét 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 grine. 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.
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.

## Svømmeordbog

I konkurrencesvømning konkurreres der i 5 discipliner. Der er specifikke regler for, hvordan hver enkelt svømmedisciplin skal gennemføres. Herunder følger en kort opridsning af de forskellige discipliner:

**Fri:** Svømmeren må komme frem på en hvilken som helst måde han/hun vil. I konkurrencesvømning vil svømmeren oftest anvende crawl.

**Butterfly:** I daglig tale "fly". Svømmeren ligger på maven og fremfører armene symmetrisk over vandet. Benene bevæges symmetrisk op og ned.

**Ryg:** Svømmeren ligger på ryggen, og må komme frem på en hvilken som helst måde han/hun vil. Det foregår ofte i rygcrawl.

**Brystsvømning:** I daglig tale "bryst". Svømmeren ligger på maven og fremfører armene synkront. Benene bevæges ligeledes synkron i udadsparkende bevægelser.

**Medley:** En kombination af de 4 ovennævnte discipliner i flg. rækkefølge: Fly, Ryg, Bryst og Crawl. Ved holdkapper er rækkefølgen Ryg, Bryst, Fly, Crawl.

### Der konkurreres på forskellige distancer:

50m og 100m er sprint løbene, som oftest er sprint fra start til slut.

200m og 400m er de såkaldte mellemdistance løb, som kræver en fornemmelse af at økonomisere med kræfterne, såvel som at kunne slutte af med en sprint.

800m og 1.500m er distanceløbene, som kræver udholdenhed og en god evne til at svømme lige hurtigt hele løbet igennem.

For mange uden for svømmesporten kan nogle af de fagudtryk, der bruges, virke uforståelige. Her er et forsøg på at forklare nogle af disse.

**Disket:** Svømmeren er diskvalificeret for ikke at overholde svømmereglerne. Tiden svømmeren har opnået er ikke officielt gældende.

**Distance:** Refererer som regel til de løb som er over 400 m.

**Dryland:** Et udtryk som bruges om den styrketræning, som ikke involverer maskiner eller vægte.

**Holdkap:** Som regel er løb, hvor 4 svømmere svømmer sammen.

**IM:** Forkortelse af Individuel Medley. Individuel Medley, som er det løb, hvor man svømmer lige langt i alle fire stilarter; Fly, Ryg, Bryst og Crawl i nævnte rækkefølge.

**Kortbane:** 25 meter langt bassin.

**Langbane:** 50 meter langt bassin

**Kravtid:** En tid som man skal have svømmet for at deltage i et stævne eller løb. Dette er gældende ved mesterskaber arrangeret af Dansk Svømmeunion. Kravtiderne kan findes på [www.svoem.org](http://www.svoem.org)

**Topning:** Topning er tiden inden et vigtigt stævne, hvor træningsbelastningen nedsættes for at give svømmeren chance for at hvile sig og komme oven på fysisk såvel som psykisk. Meningen med at nedtrappe træningen er, at svømmeren skal gøres klar til at yde sit bedste, svømme stærk og herved forbedre sine tidligere svømmede resultater.

**Negativ split:** Hvis svømmeren svømmer hurtigere på den anden halvdel af løbet end på den første, taler man om negativ split.

**Official:** Tidtager eller dommeruddannet person der medvirker til afholdelsen af stævner.

**Pull out:** En bevægelse, som svømmeren benytter under vandet ved start og ved vendinger i brystsvømning. Svømmeren bevæger sine arme synkront helt ned til hoften.

**Split-tid:** Svømmerens løb, der bliver delt op i mindre og overskuelige tidsenheder, som kaldes splittider. Splittider er som regel ikke officielle.

**Startskammel:** Den platform, hvor svømmerne starter deres løb fra.

**Streamline:** Svømmerens udgangsstilling efter et startspring eller når de sætter af fra væggen. Svømmeren forsøger her at gøre sig så lang og strømlinet som muligt.

**Teknikøvelse:** En øvelse, hvor man forsøger at rette fejl i svømmeteknikken eller at overdrive et bestemt aspekt af stilen.

**Vendeflag:** Vendeflagene er en snor med flag, som hænger på tværs af bassinet 5 meter fra hver ende for at fortælle rygsvømmerne, at det snart er tid til at vende.

**Årgangsoptdeling:** Svømmerne konkurrerer som regel imod svømmere på deres egen alder, og man har derfor lavet nogle årgangsgrupperinger. Hver årgangsgruppe har to eller flere årgange f.eks. børn som er født i 2006 og 2007. Inddeling af de enkelte årgange for det givne kalenderår kan findes på [www.svoem.org](http://www.svoem.org)