



### Indledning

Konkurrencesvømning har mange fordele, der rækker ud over bare at blive bedre til at svømme. Kammeratskabet mellem svømmere er unikt, mange svømmere forbliver venner hele livet igennem. Udover selskabet med gode folk, tilbyder svømning ligeledes en alsidig form for træning af hele kroppen, som man kan blive ved med at træne hele livet.

Måske er de største fordele ved at deltage i svømmesporten de personlige karaktertræk, som jeres børn kan udvikle. Her tænkes på kvaliteter som selvdisciplin, fairness og time management. Det er kvaliteter, som jeres børn vil høste fordele af lang tid efter de er holdt op med at svømme. Mange svømmere går videre i livet med stor succes og trækker på de ting, som de lærte som svømmere.

Konkurrencesvømning skal være sjovt, spændende og givende. I takt med, at jeres børn finder sig til rette i konkurrenceafdelingen, begynder de også at lære hvordan man konkurrerer mod sig selv og ikke mindst mod andre. Man lærer at respektere sine modstandere uden derved at sige, at man synes, det er sjovt at blive slået. Mange børn forbedrer sig hurtigt i takt med, at deres kroppe vokser og deres teknik bliver forbedret. Hovedvægten ligger på den tekniske del. Men det konditionsmæssige aspekt får en større og større plads hver gang jeres barn er til svømning.

Konkurrencesvømning handler også om at bryde grænser. Både i forhold til de distancer, der svømmes, men måske endnu mere i forhold til grænserne for, hvad ens krop faktisk kan klare. I denne sammenhæng er det trænerens opgave hele tiden at udfordre og presse jeres barns grænser. For meget pres giver ingen resultater og i værste fald skader. Modsat vil for lidt pres ikke give gevinst ved stævnerne. Jo ældre svømmerne bliver, og i takt med deres niveau stiger, forøges træningsmængden. Således træner de ældste svømmere næsten hver dag. Dette betyder ikke hård konditionsmæssig træning hver dag. En god træning kan også godt være meget teknisk funderet. Vil man svømme stærkt som en fisk, skal man også bruge meget tid på at lege og lære i vandet, så man lærer, hvordan man bevæger sig på forskellige måder i og under det.

At træne flere gange om ugen kræver at man kan få svømningen til at harmonere med resten af sin hverdag. Dette betyder, at man som svømmer bliver nødt til at lære at prioritere sin tid. Ellers bliver det hurtigt for meget træningen. Når man begynder at træne hver dag, bliver træning, kostplanlægning, time management m.m. at blive til en livsstil. Men inden det kommer til at være en sund og naturlig del af ens livsstil vil der ofte være perioder, hvor den hårde træning ikke er så sjov. I denne periode er det vigtigt at have støtte hjemmefra, ellers ender det hurtigt med, at man vælger at stoppe med svømning.

## Klubbens vision og holdning

Svømmeklubben NORD ønsker at tilbyde sjove og kvalitative vandaktiviteter for alle, uanset alder og fysisk formåen. Svømmeklubben NORD ønsker at være kendetegnende ved en klub, som er nytænkende til gavn for alle medlemmer, hvor det gode fritidsliv er i fokus. Svømmeklubben NORD ønsker at give mulighed for personlig udvikling, hvor tillid og respekt prioriteres højt.

Det er Svømmeklubben NORDs holdning:

- At vi ønsker en klub, der er kendetegnet ved, at det er dejligt at dyrke svømning.
- At alle svømmere oplever glæden ved at svømme på sit eget niveau.
- At god trivsel i klubben er en grundlæggende betingelse for, at der foregår udvikling.
- At det gode humør skal være drivkraften til, at vi i fællesskab kan skabe udvikling.
- At vi accepterer forskellighed.
- At vi skaber rammer, som gør, at der er mulighed for at udleve sine ambitioner.
- At vi er bevidste om at den måde vi lytter, taler til og om hinanden på har stor betydning. blandt andet ved:
  - *en ordentlig omgangstone,*
  - *sladder og rygter er ikke acceptabelt,*
  - *åbenhed til at drøfte ris og ros med hinanden,*
  - *respekt for hinandens roller i afdelingen,*
  - *anerkende hinandens forskelligheder,*
- At vi sikrer at relevant information er tilgængelig for alle i svømmeklubben blandt andet ved:
  - *at vi opdaterer informationer via elektroniske medier.*

## Konkurrenceafdelingens opbygning

I NORD sker der en løbende justering af antallet af deltagere på hvert enkelt hold. På konkurrenceholdene er forventningerne til hvert hold bestemt af alderen og niveauet på hver enkelt svømmer. Der bliver således stillet højere krav om solidaritet, træningsdisciplin, fremmøde mm. til de ældste svømmere.

**Talentholdet** - er det første og yngste hold i konkurrenceafdelingen (typisk 10-11år). Formålet med Talentholdet er at introducere de nye svømmere til træning mere end en gang om ugen, hvor de skal synes, at det er sjovt at komme til træning. Holdet træner således to gange i vandet om ugen og har i forbindelse med hver af disse træninger, en kort træning på land. I forhold til svømmeskolen rykker det tekniske og fysiske arbejde et trin op i niveau. Der vil stadig være tidspunkter, hvor leg indgår som det gjorde i svømmeskolen, her vil der dog i stigende grad indgå tekniske aspekter, og sværhedsgraden vil være sat op. Træningen vil bære større præg af forbedring til konkurrencer.

Det er et krav, hvis man skal videre fra Talent til K3, skal man ville deltage i stævner, og kunne gennemføre 100 meter i rygsvømning, bryst, crawl og Individuel Medley uden at blive diskvalificeret (må gerne være til træning).

Der skal arbejdes meget med de fire grundfærdigheder (balance, elementskift, vejtrækning og bevægelse.)

**K3** - er holdet for dem, som har fundet ud af at svømning er deres sportsgren. De træner tre gange om ugen, så der er ikke plads til så mange andre sportsgrene. Ligesom på Talentholdet, hvor der var træning på land ved hver træning, er der dette også gældende på K3. Der bliver stillet forskellige krav til svømmerne alt afhængigt af, hvor længe man har svømmet på holdet, men generelt skal svømmere på holdet lære at man kommer til træning for at lære at træne. Det vil sige, at der stilles større krav om banedisciplin og kammeratlig støtte i forhold til tidligere hold.

Landtræning, opvarmning og udstrækning bliver helt almindelige dele af træningen på K3.

**K2** - er klubbens 2. hold, og det er her, hvor svømmeren skal lære, at man kommer til træning for at blive hurtigere og mere udholdende. Holdet træner fire gange om ugen i vandet, og har landtræning tre gange om ugen. På holdet lærer man omkring pulstræning og pulsintervaller, og leg er mere sjældent end på de foregående hold.

Holdet træner ofte lange serier, hvor fokus ligger på at kunne holde teknikken, selvom man bliver træt. Det tilstræbes, at svømmere på K2 ikke er specialiserede, men træner efter at blive 400m Individuel Medley svømmere.

Landtræning, opvarmning og udstrækning er en almindelig del af træningen.

**K1-** er klubbens 1. hold, og er for de svømmere, som vil yde en ekstra indsats for at få succes inden for svømning. Der stilles høje krav til selvdisciplin, træningsiver, fremmøde mm. Her forventes det, at svømmeren har en stor portion selvdisciplin, en konkurrencementalitet der gør, at man yder sit ypperste til hver eneste træning. Det er også på dette hold, at svømmeren bliver specialiseret inden for stilart og distance.

Der er vandtræning 5-7 gange om ugen i vandet og 3-5 gange landtræning om ugen, fordelt på to drylandtræninger, én træning i sportshal og to gange styrketræning.

Opvarmning og udstrækning er desuden en almindelig del af træningen.

### **Klubbens opbygning**

Svømmeklubben NORD er en klub, der tilbyder en lang række aktiviteter, som næsten alle foregår i vand. Den overordnede ledelse varetages af NORD's bestyrelse. Det daglige arbejde er imidlertid delt ud på et par selvsupplerende udvalg, der leder hver sin afdeling.

Den afdeling jeres barn nu hører under kaldes Konkurrenceafdelingen. Denne afdelings ledelse deles i det daglige mellem cheftræneren og Konkurrenceudvalget, som begge er underlagt bestyrelsen.

**Konkurrenceudvalget** består af en repræsentant fra bestyrelsen, cheftræneren samt 5-7 andre medlemmer, der er forældre til svømmere i klubben. K-udvalget beslutter, hvilke stævner svømmerne deltager i, planlægger træningsleje, samt andre praktiske ting, som angår Konkurrenceafdelingen. Hvis man som forældre gerne vil være en del af udvalget er man altid velkommen til at tage kontakt til en af repræsentanterne eller en af trænerne.

### **Officials**

Til alle stævner (hjemme og ude) skal klubben stille med et antal officials (afhængig af hvor mange svømmere vi har tilmeldt til stævnet). Det er derfor af stor vigtighed, at vi har mange officials. Du bliver official ved at tilmelde dig et kursus gennem k-udvalget, der også kan være behjælpelige med at fortælle, hvor og hvornår, der afholdes kurser.

1. modul et ået tidtagerkursus (varighed 4 timer, typisk en hverdagsaften).
2. modul er bane-/vendedommer (varighed 8 timer, typisk en lørdag eller søndag).

Kurserne kan klares af enhver - du behøver ikke vide noget om svømning i forvejen. Som official lærer du også om de regler dit barn svømmer efter. Det giver dig masser af muligheder for at tale svømning med dit barn. Samtidig giver det følelsen af at udføre et job, der har betydning for dit barns interesse. Mange forældre "sidder alligevel" på kanten ved stævner – netop for at følge og vise interesse for dit barn. Som official har du muligheden for at "slå 2 fluer med et smæk" – interesse for dit barn og at udfylde en vigtig rolle for, at dit barn kan svømme stævner.

## Holdleder

At være holdleder til et stævne er en unik mulighed for at komme tæt på svømmerne og trænerne, og opleve konkurrencesvømningen helt tæt på – en opgave ALLE kan varetage 😊  
Som holdleder handler det om at bruge sin sunde fornuft og afstemme forventninger af med træneren inden afgang til et stævne.

En holdleder tager sig af forskellige praktiske opgaver til svømmestævner og på lejre. Nedenfor er en vejledning til den øvede såvel som den uøvede holdleder i Svømmeklubben NORD

- Du er svømmernes reserve mor/far, og du er absolut uundværlig.
- Du behøver ikke at have forstand på svømning.
- Du er med for svømmernes skyld.
- Du hjælper træneren med praktiske gøremål.
- Ved afgang tjekkes der i samarbejde med træneren, at alle deltagere er med i bil/bus.
- Ved ankomst til stævnested afhentes spisebilletter og anden information i sekretariatet.
- De helt små hjælpes med indkvartering. Brug gerne de større børn til at hjælpe de mindste.
- Du deltager i holdledermøde, der er annonceret i stævneindbydelsen sammen med klubbers andre holdledere. Her får du praktiske oplysninger om fx bespisning, indkvartering og vigtige tidspunkter.
- Bespisning og pauser aftales med trænerne.
- Frugt/holdlederkurv gøres klar, og medbringes i hallen. (Evt. opfyldning i løbet af stævnet)  
Aftale med trænerne, hvornår der skal være ro om aftenen.
- Aftale med trænerne, hvornår børnene skal vækkes om morgenen.
- Soverummene forlades rengjorte og i samme stand som ved ankomst, herunder at søge for, at svømmerne rydder op efter dem selv. Lokalet skal ofte "afleveres" til arrangøren. Dette står holdlederen for.
- Ved ændringer for stævneafslutning kontaktes evt. busselskabet for ny afhentningstid eller sørge for at svømmerne kontakter deres forældre i god tid før afhentning.
- Husk madpakker til hjemtur, hvis disse er bestilt. Der kan aftales, at holdleder selv handler og laver madpakker.
- Du minder svømmerne om, at de skal huske deres ting, og du danner dig sammen med træneren et overblik over, hvor holdet skal sidde i svømmehallen.
- Du minder svømmerne om at drikke og spise og ved større stævner sørger du for at have styr på spisebilletter (udleveres ofte ved holdledermøder).

- Du giver et skulderklap, hvis en svømmer er dårlig eller ked af det og træneren er optaget af svømmere, der skal i vandet.
- Du har overblik over, hvor svømmerne er, du opfordrer dem til at heppe på kammeraterne og du sørger for, at INGEN forlader stævnet uden en klar aftale, så alle har plads i bilerne.

### Tilmelding

Alle aktiviteter i Svømmeklubben NORD kan findes på klubbens aktivitetskalender. Denne findes på klubbens hjemmeside under 'Konkurrence' og 'Kalender'.

Planlægning af svømmestævner sker en gang hver sæson, altså en gang hvert halve år. Det betyder, at du i god tid kan se, hvor og hvornår der afholdes stævne for lige netop dit barn.

På aktivitetskalenderen kan man se, hvor og hvornår stævnet afholdes, hvilke hold der tilbydes at deltage, hvornår der er deadline, og om der er brug for forældrehjælp. Derudover er der et link direkte til tilmeldingssiden. Der er ofte deadline 3-5 uger før stævnet afvikles, så vær ude i god tid med tilmeldingen.

For at tilmelde dit barn skal du trykke på LOGIN på hjemmesiden i øverst højre hjørne og brug kodeordet "Nord9400". Du vil nu blive videresendt til klubbens tilmeldingside.

Ved tilmelding er det vigtigt, at du noterer om du kan hjælpe til med kørsel, eller om du kan hjælpe til under stævnet enten som holdleder eller official. Ved deltagerbetaling skal der indbetales på kontonr. 7452-0001025051 inden deadline for tilmeldingen.

Træneren vil efter tilmeldingen aftale med barnet, hvilke løb der bør svømmes, men hvis du er i tvivl, om hvilke løb dit barn skal svømme, så kontakt træneren som med glæde vil hjælpe dig.

Kort tid før stævnet vil I modtage en mail fra stævnekoordinator, i mailen vil det fremgå en nærmere beskrivelse af stævnet, herunder mødetid, stævnestart, forventet stævneafslutning, samt andre praktiske informationer. Det vil ligeledes fremgå om du skal køre/være official eller være holdleder. Hvis du ikke er nævnt skal du blot aflevere dit barn til aftalt tid ved NORD's klubhus. Der er ALTID samlet afgang fra klubhuset.

### Kommunikation

En stor del af den daglige kommunikation mellem forældre, svømmere og trænere foregår via e-mail. K-afdelingen og K-udvalg kommunikerer ligeledes via mail.

Vi kommunikerer også via klubbens hjemmeside [www.svommeklubbennord.dk](http://www.svommeklubbennord.dk) - hvor du kan finde information om arrangementer, stævner, resultatlister og meget mere. Følg også med på vores Facebook profil: <https://www.facebook.com/svommeklubbennord>

## Kontingent

På hjemmesiden kan du altid følge med i de gældende kontingentsatser i Svømmeklubben NORD. Priserne er altid inkl. moms og gælder pr. halvår.

## Transport

Stævnerne ligger ofte 15-30 minutters kørsel fra Svømmeklubbens NORD, og det er derfor nødvendigt med forældrekørsel. Vi mødes altid ved klubhuset, hvor bilerne fyldes op, og der er fælles afgang mod stævnet.

Både officials og forældrekørsel er med til at holde udgifterne på stævnedeltagelsen nede, så vi fortsat kan tilbyde gode stævner til attraktive priser.

## Træningsudstyr og kludtøj

Svømning kræver ikke det helt store udstyr, men der er alligevel en liste af udstyr, som de fleste konkurrencesvømmere kommer til at bruge med tiden.

**Badedragt/bukser** Det vigtigste naturligvis ☺ Der findes mange mærker og forskellige design. Det, man dog skal overveje som konkurrencesvømmer, er dels dragtens holdbarhed, dels hvor godt den sidder. Vi vil ikke her reklamere for bestemte mærker, men spørg træneren, hun/han ved som regel, hvilke firmaer, som laver holdbart svømmetøj. Dernæst skal tøjet passe, men ikke være for stort, da alt badetøj udvider sig af de mange timer i vandet, lige meget hvilket mærke det er. De fleste konkurrencesvømmere har ligeledes badetøj/dragt til træning og til stævner.

**Svømmebriller** Næst efter dragten/bukserne er svømmebrillerne det vigtigste. Her findes ligeledes et utal af mærker. De fleste svømmere eksperimenterer med forskellige typer. **NB:** Det er **MEGET** vigtigt at have flere end et par svømmebriller. Går ens briller i stykker, elastikken springer f. eks., er det vigtigt at have et ekstra par ved hånden, især ved stævner.

**Badehætte** Det anbefales at svømmere bruger badehætte. Det beskytter håret og holder det på plads, så det ikke generer. Man kan købe NORD badehætter til en fornuftig pris. Kontakt træner for dette.

**Svømmefødder og snorkler** Bruges til at gøre træningen varierende og til træning af specifikke tekniske elementer.

**Bensparksplade** I daglig tage en plade, som bruges til at holde armene stille og hovedet oppe for at isolere træningsfokusset omkring benene.

**Pull buoy** Er et flydeelement, typisk lavet af skumgummi eller plast, som placeres mellem benene for at holde dem stille, så man kun koncentrerer sig om armene.

**Håndpadler** Er udstyr til at sættes på hænderne for at forøge trykket enten med en styrkegivende effekt eller for at træne en teknisk detalje.

**Klubtøj** – træningsdragt, shorts og T-shirts sælges i perioder af klubben. Kontakt træneren ved behov for køb.

## Forældre

Forældrehjælp er en uundværlig del af det at være konkurrencesvømmer.

I NORD ønsker vi at skabe en god stemning mellem såvel svømmerne som mellem forældrene. Vi tror på, at god trivsel for alle frivillige bringer gode oplevelser med sig.

## Forældrenes rolle

1. Du må ikke overføre egne forventninger til dit barn. Husk på, at svømning er dit barns sport. Forbedringer og fremgang kommer på forskellige tidspunkter for hvert enkelt individ. Døm ikke dit barns præstation i forhold til andre og pres ikke til at gøre, hvad du tror er rigtigt og forkert. Det fine ved svømning er, at enhver kan se fremgang i personlig forbedring og derfor skal stræbe derefter.
2. Du skal være en støtte uanset hvad. Der er kun ét spørgsmål som du med rette kan stille dit barn: "Har du det sjovt med det du laver?" Hvis stævner og træning ikke længere er sjovt skal dit barn aldrig tvinges til at deltage.
3. Du skal ikke være træner for dit barn. Du har meldt barnet ind i klubben, hvor der er kompetente trænere, der varetager denne opgave. Underminér aldrig trænerens opgave ved at gå langs bassinkanten. Træneren er ansvarlig for den tekniske og praktiske del af træningen. Du skal ikke komme med råd og vejledning til træneren eller barnet, heller ikke under stævner. Det er trænerens opgave. Det vil bare skabe forvirring og besværliggøre tillidsforholdet mellem svømmer og træner.
4. Hvis du er med ved stævner skal du være meget positiv. Kritisér aldrig dit barn eller træneren offentligt.
5. Du skal erkende at dit barn kan have frygt. 400 im og 200 fly kan være meget stressende at overskue mentalt. I disse situationer er det helt i orden for svømmeren at være bekymret. Lad være med at bagatellisere eventuel frygt. I stedet bør du opmuntre dit barn. Overbevis dit barn om, at træneren ikke ville have det ud på distancen, hvis ikke det var klar til det.
6. Lad være med at kritisere officials hvis ikke du har lyst eller overskud selv. De er frivillige og gør det af kærlighed, og interesse for sporten og gør det efter bedste formåen.



7. Ros dit barns træner. Forholdet mellem træner og svømmer er ganske specielt og bidrager til dit barns succes samt velbefindende. Kritisér aldrig træneren i svømmerens nærvær. Det vil kun skade forholdet mellem træneren og svømmeren, og i værste fald få indflydelse på svømmerens resultater.
8. Lad være med at "shoppe" efter "den bedste klub". Vandet er ikke mere blå i naboklubben. Enhver klub har sine problemer at slås med, selv klubber der skaber mestre. Ofte er svømmere der skifter ofte, ladt for sig selv og har svært ved at finde ind i kammeratskabet.
9. Dit barn skal have andre mål end det at vinde. Det at give det bedste man overhovedet har i sig er faktisk mere vigtigt end at vinde. En tidligere OL-svømmer sagde engang: "Mit mål var at sætte verdensrekord. Det gjorde jeg, men der var en anden der også gjorde det, lige en anelse hurtigere end mig. Jeg opnåede mit mål og jeg tabte. Det gør mig ikke til en fiasko, faktisk er jeg meget stolt over at mit mål er nået."
10. Forvent ikke, at dit barn bliver olympisk mester. Der er kun ganske få pladser på holdet, som hvert fjerde år rejser til OL. Dit barns odds for at deltage på det hold er relativt små. Svømning er så meget mere end OL, spørg bare træneren. Svømning giver selvdisciplin og sportsmæssigt, det giver selvtillid og god fysik, og så giver det livslange oplevelser og venskaber. Svømning skaber gode mennesker og du skal være stolt af dit barn.

## Svømmerens rolle

Mange svømmere kan godt være nervøse før deres svømmestævne. Det er en meget naturlig reaktion, og ved de første stævner kan det kræve lidt overtalelse fra forældrene. Udvikler nervøsiteten sig fra harmløse sommerfugle i maven, så forsøg med andre aktiviteter som kan tage opmærksomheden væk fra svømmestævnet.

Uanset svømmestævnets varighed er det altid en god ide at have mad med, skulle sulten melde sig.

Medbring altid en drikkedunk da varmen i svømmehallen kan give et øget væskebehov.

Ved svømmestævner er der brug for følgende udstyr:

Badetøj. Gerne to sæt, da det altid er rart med en ekstra, skulle der springe en snor eller en syning.

Svømmebriller. Gerne to sæt, da det altid er rart med en ekstra, skulle der springe en snor. Brillerne bør være testet i svømmehallen, så de ikke falder af, når der hoppes i fra skamlen.

Badehætte med NORD-logo. De kan købes hos trænerne.

Håndklæder. Svømmerne er i vandet flere gange, og det er derfor en god ide med minimum to håndklæder, så man ikke har et gennemblødt håndklæde, når man er halvvejs med stævnet.

T-shirt men NORD-logo. Hvis man tørrer sig ordentligt efter at have været i vandet kan man nøjes med en t-shirt. Men det er altid bedst med en tør t-shirt. Man skal også medbringe shorts

Svømmeklubben tager ofte snacks med i form af nødder, rosiner, kicks og frugt. Det kan svømmerne frit tage af.

Det er forældrenes eget ansvar, at oplyse holdleder/træner om specielle forhold til eget barn. Gør det helst på skrift i form af mail eller beskeder, da hurtige mundtlige overleveringer kan gå tabt under afgang.

### Under svømmestævnet:

Efter ankomst følges svømmerne ind i hallen, hvor der foretages omklædning og afvaskning.

Når svømmeren er omklædt skal han/hun ind i hallen og finde sin træner. Når svømmeren har fundet sin træner, er svømmeren i trænerens varetægt, og forældrene kan blot læne sig tilbage som tilskuere.

Før stævnet går i gang er der altid opvarmning på land og i bassinet. Trænerne laver forskellige opvarmningsøvelser på land, hvorefter der varmes op i vandet. Træneren lægger planen for opvarmningen i vandet, som kan se rodet og uoverskuelig ud med så mange svømmere i vandet. Det vænner svømmerne sig dog hurtigt til, og det bliver hurtigt en vane.

Opvarmningen tager ca. 30 til 60 minutter.

Et svømmestævne kan virke uoverskueligt, første gang man er af sted. Svømmestævner er ikke opbygget ligesom de fleste idrætsgrene, hvor der er et specifikt tidspunkt, hvor man skal i kamp. Svømmestævner er derimod bygget op af løb, heat og baner.

Løbet beskriver hvilken disciplin, der skal konkurreres i, eksempelvis 50 meter rygcrawl for drenge. Alle der er tilmeldt 50 meter rygcrawl for drenge rangeres så i heat efter deres tilmeldingstid. De hurtigste drenge svømmer sidst, mens de langsomste og dem uden tilmeldingstid starter først. Klubben sørger for, at svømmerne tilmeldes deres hurtigste tid ved tilmelding.

Ved stævnestart udleveres et program, hvor man kan se ,hvilke løb, heat og baner svømmerne er placeret på. Det er derfor trænerens, holdlederens og svømmerens opgave at holde øje med, hvor langt man er nået i stævnet, og hvornår svømmeren skal i vandet.

Det er vigtigt, at alle svømmerne opholder sig sammen som et hold, da dette letter træneren og holdelederens opgave med at holde alle svømmerne klar til start på det rigtige tidspunkt.

2-3 minutter før svømmeren skal i vandet sender holdlederen eller træneren svømmeren op til startskamlerne, så svømmeren er klar, når det bliver dennes tur.

Selve starten styres af stævnets overdommer. For at få svømmernes opmærksomhed fløjtes der tre korte fløjt. Når disse fløjt høres går svømmerne hen til skamlen, og der skal være helt stille i hallen, så svømmerne ikke forstyrres under starten.

Herefter fløjtes et langt fløjt. Dette signalerer, at svømmeren nu skal op på skamlen og indtage startpositionen. Skal der startes i rygcrawl, hopper man i vandet på det lange fløjt, og der kommer efterfølgende et langt fløjt mere, som betyder, man skal indtage sin startposition.

Når overdommeren vurderer, at svømmerne er klar til start overtager starteren, og råber 'på deres pladser' og affyrer startpistolen. På startpistolens signal skal svømmeren forlade skamlen.

Så snart starten er gået må stilheden brydes, og der skal heppes. Vi er af sted som et hold, og alle opfordres derfor til at heppe på de svømmere, der er i vandet.

Det er dog ikke tilladt at følge svømmerne op langs kanten, ligesom det heller ikke er tilladt, at heppe hvis man er hjælper eller official.

Efter løbet har træneren ofte noteret tiden, men der vil ofte også blive ophængt resultatlister et sted i svømmehallen, hvor man kan se sin tid og placering. Efter stævnet vil vi også forsøge at sende resultatlisten, så snart vi modtager den.

Under løbet kan der ske diskvalifikationer. Dette sker, hvis svømmeren har brudt reglerne. Det er bestemt ingen skam at blive diskvalificeret. Vi laver alle fejl, og al begyndelse er svær. Det er derfor vigtigt, at fremhæve det positive i præstationen til trods for diskvalifikationen.

#### Efter svømmestævnet:

Det kan ske at dit barn er færdig med at svømme, før hele stævnet er færdigt. Men da vi tager af sted som et hold, tager vi også hjem som et hold. Ofte vil der blive udleveret medaljer eller diplomer efter stævnets afslutning, og som regel skal man også have andre svømmere med hjem i bilen.

Vi ved det kan være en stor mundfuld at være til stævne, men klubben vil gerne opfordre til, at alle bliver til det sidste og heppe på dine svømmekammerater.

Det er svært at forudsige, hvornår stævnet er færdig. Undgå derfor at lægge aftaler for tæt på svømmestævnet, da der kan ske uforudsete ting under stævnet, som rykker afslutningstidspunktet.

Efter stævnet vil dit barn sandsynligvis også have en masse historier, det skal dele med andre svømmere, og omklædningen kan derfor tage længere tid end forventet. På turen hjem og derhjemme vil stævnet sikkert også være det store samtaleemne, så giv dig tid til at høre om dit barns oplevelser.

### **Stævner**

I den daglige svømmetræning arbejder både trænere og svømmere på at forbedre svømmefærdighederne i vandet, men de fleste svømmere vil også gerne se, hvor meget udbytte deres træning har givet dem.

Derfor tilbyder Svømmeklubben NORD, at svømmerne kan deltage ved forskellige stævner alt efter svømmerens niveau. Det er en rigtig god ide, at tage en snak med træneren om, hvilke stævner der passer netop dit barn. Det er vigtigt, at stævnerne bliver en god oplevelse, som svømmerne glæder sig til, og som motiverer i hverdagen til at blive endnu bedre.

Svømmeklubben NORD har en god og stadigt voksende konkurrenceafdeling, og derfor har klubben også en interesse i, at flere og flere svømmere deltager ved stævner. Stævnerne bruges til at vurdere svømmernes niveau, og dermed rykke dem op igennem systemet, så de bliver udfordret på deres færdigheder.

Så det første stævne kan være første skridt på vejen mod en lang svømmekarriere med mange gode oplevelser.

Svømmestævner er også det perfekte sted at være sammen med sine holdkammerater, samt finde nye svømmekammerater på tværs af NORD's hold og andre klubber.

Når man er af sted sammen som hold med samme t-shirts og samme badehætter får man en god følelse af fællesskab, som er med til at gøre det at gå til svømning endnu bedre!

Senere hen vil mange af svømmevennerne bliver dit barns bedste kammerater, og mange konkurrencesvømmere har også rigtig gode venner i andre klubber.

Vi vil forsøge at motivere svømmerne til at deltage, da vi mener, det er en unik oplevelse at være til svømmestævner, men i sidste ende er det altid jer forældre og jeres barns valg.

## Trænerteamet

Konkurrenceafdelingens trænersteam består af en cheftræner og 4-5 assistenttræner.

Hver træner har en primærfunktion på et af holdene, men ved ferie, sygdom m.m. afløser træneren hinanden og på den måde komme til at kende alle svømmerne og omvendt.

Som forældre er man altid meget velkommen til at kontakte trænersteamet, hvis man ikke har mulighed for at komme i hallen i forbindelse med træningen kan man finde kontaktoplysninger på de respektive trænere på klubbens hjemmeside.

For at trænerne har de bedste vilkår for tilrettelægning af træning og planlægning af stævner er det vigtigt, at der bliver meldt afbud fra svømmerne når de ikke har mulighed for at komme.

## Aktivitetskalender

Hvert halvår bliver der udarbejdet en aktivitetskalender med oversigt over stævner og andre sociale arrangementer. Kalenderen vil blive sendt ud pr. mail og vil ligeledes fremgå af hjemmesiden.

Vi forsøger at give forskellige tilbud til alle holdene i konkurrenceafdelingen.

## Fototilladelse

Ved indmeldelse i Svømmeklubben NORD vil der blive indhentet en fototilladelse.

I konkurrenceafdelingen anvender vi foto og video både til hverdag, turer og stævner.

Træneren anvender engang imellem særligt video, hvis der er fokus på en særlig del af teknikken i træningen.

Ved stævner og turer bliver der som regel taget et eller flere billeder, til brug på hjemmesiden og eller facebook. Vi er overfor vores sponsorer m.m. forpligtige til at dele nyheder om resultater og andre oplevelser.

Det er vigtigt for os at gøre opmærksom på at vi altid har fokus på at repræsentere klubben på bedste vis og derfor også at billederne er præsentable.

Hvis man som forældre IKKE ønsker at sit barn deltager i dette skal træneren have besked.

## Ernæring

Når man træner nedbryder vi kroppen. Ja - det lyder underligt, men vi ødelægger vores krop, for senere at gendanne den i en ny og bedre version. Hvis vi skal genopbygge vores krop er vi nødt til at have de rette byggematerialer. Hvis vi ikke gennem kosten indtager de rette mængder rigtig kost kan vi ikke genopbygge vores krop ordentligt, og træningseffekten udebliver.

**1. måltid - morgenmaden** Her skal man have energi til at starte dagen på. Hvis man starter med at springe morgenmaden over starter man med at sige til sin krop, at den kun skal køre i 3. gear resten af dagen. Hvis man vil op i 5. gear og få ekstra energi hele dagen igennem, skal man sætte kroppen i 5. gear fra morgenstunden af. Der er desværre mange, som ikke spiser morgenmad. Et godt råd til dem kan være at stå lidt tidligere op og få gang i kroppen. Evt. med lidt mave og rygøvelser som alle burde lave hver dag alligevel. Så kommer der gang i kroppen og morgenmaden glider lettere ned. Gør morgenen til en prioritering i jeres families hverdag. Ofte er dette også det eneste tidspunkt hvor alle er samlet.

**2. måltid - mellemmåltid** Et par timer efter morgenmaden skal man have sit første mellemmåltid. Det kan være et stykke frugt. En let bolle med pålæg. Vigtigt for mellemmåltiderne er det at de ikke skal være sukkerholdige. Meget sukker sætter gang i ens blodsukker, hvilket er begyndelsen på enden i forhold til en god kostplan.

**3. måltid - Frokost** Frokosten skal være et hovedmåltid som gør en mæt. Som aktiv svømmer skal der spises en del. Problemet med frokost er, at man ofte skal have sin mad med hjemmefra. Så det sætter krav til ens planlægning. En madpakke kan være meget forskellig. Nogle kan klare sig med 4 stykker rugbrød og lidt frugt, mens andre hellere vil have noget mere varieret.

**4. måltid - 1-2 timer inden træning** Dette mellemmåltid er det sidste man indtager inden træning. Det skal gerne ske ca. 1-2 timer før træning. Det må gerne være lidt større end et traditionelt mellemmåltid. Dvs. her skal der spises grovboller eller rugbrød. Hvidt brød eller andre sukkerholdige produkter kan ikke anbefales. Indtager man sukker på dette tidspunkt passer det med at ens blodsukker er for lavt når man starter sin træning. Så ender det med at man kører en hel træning uden energi.

**5. måltid - under træning** Nogle gange trænes der mere end 2 timer. Det betyder at man bliver nødt til at indtage noget mens man træner. Man kan ikke lagre nok energi i kroppen til at træne over 2 timer. Hver gang der er planlagt træning i mere end 2 timer er der lagt en spisepause ind. Her vil hvidt brød eller let sukkerholdige produkter være ok at spise. De bliver optaget hurtigt i kroppen og man er hurtigt klar til at træne igen. Frugt er ofte ikke nok. Hvis man vil spise frugt er bananer nok det bedste man kan spise. Æbler og anden frugt er godt nok på andre tidspunkter af dagen, men ikke her. Bananen udemærker sig ved et højt indhold af fiber, magnesium, kalium, vitamin C. Specielt fiberindholdet er vigtigt, da det giver en let fordøjelse.

**6. Måltid - 5 minutter efter træning** Lige efter træning er det allerbedste tidspunkt at indtage energi på. Kroppen skriger på energi fordi man lige har brugt alt det man havde samlet sammen i løbet af dagen. Det bedste at indtage her er hvidt brød med marmelade, rosiner, bananer eller andre hurtigt optagelige kulhydrater.

**7. Måltid - 1-2 timer efter træning** Aftensmaden er dagens 3. store hovedmåltid. Her skal man have fyldt de depoter op som ikke er fyldt op efter den hårde træning. Men det er også her man starter med at få dækket sit behov for den næste dag. En god fordeling på ens tallerken er 50 % kartofler, ris, pasta, brød, 25 % kød, fisk, sovs 25 % grøntsager. Fedt er ikke en ting man skal undgå. Det er en god kilde til energi når man er meget aktiv. Er man bevidst om ikke at tage på i vægt er det ikke her man skal sætte ind. Det er i stedet i de skjulte sukker bomber man ofte kommer til at indtage i løbet af dagen.

**8. måltid - 1 time inden sengetid**

Det er en god ide at få sluttet dagen af med et lille måltid. Det må ikke være noget sukkerholdigt, da det ødelægger søvnen. Det kan være en grovbolle, grovkiks, grøntsager.

### **Mad i forbindelse med konkurrence**

**Før stævnet:** I dagene og timerne op til konkurrence er det vigtigt at sørge for at få kulhydratdeponerne fyldt op, og sørge for, at kroppen ikke mangler væske. Der er ikke nogen specielle kost anbefalinger ud over de normale, bare man sørger for at spise nok.

**Under stævnet** Under stævnet er det vigtigt at man holder sin væskebalance i orden, det vil sige, at man har en drikkedunk med sig over alt. Den skal bare indeholde vand eller en let blanding frugtsaftevand. Som svømmer er der ofte flere løb på en dag, så det handler om at være klar hele dagen. Det kræver et stabilt blodsukker. For at kunne klare dette er slik, sodavand og andre sukkerholdige produkter ikke velkommen med i tasken. Man kan i stedet 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. Kakaomælk er gode at have med når man lige har svømmet. Så kan kroppen godt klare lidt ekstra hurtig energi.

**Uden mad og drikke ...** Svømmerne har brug for energi, så de kan yde deres bedste, men de må ikke spise sig stopmætte undervejs. Derfor er genluk med fx pastasalat, sandwich, tørret frugt, nødder, bananer og kiks velegnet. Agurkestænger og gulerødder er fine at gnave på mellem løbene, hvis der er kort tid imellem, og en håndfuld rosiner kan gøre forskellen, hvis man er gået sukkerkold.

Det er vigtigt, at svømmerne holder deres væskebalance i orden, og de skal have en drikkedunk med sig over alt. Den skal indeholde vand eller tyndt saftevand. Svømmerne skal hele tiden drikke meget vand, fordi de ellers risikerer at blive utilpasse på grund af varmen i svømmehallen.

### **Træningslejr**

Konkurrenceafdelingen forsøger hvert år at arrangere en træningslejr for Talent, K3, K2 og K1.

Træningslejren for Talent og K3 er som regel en weekend fra fredag til søndag i marts / april måned. Opholdet foregår et sted i Nordjylland.

Træningslejren for K2 og K1 er i uge 42 – skolernes efterårsferie. Den har typisk en varighed på 5-7 dage og hvis økonomien tillader det foregår den uden for Danmark.

Der vil være egenbetaling for begge lejre.



## Nyttige begreber

Dette er en liste med ord og begreber, som både forældre og svømmere med fordel kan lære at kende.

<b>Badehætte</b>	Svømmerne bruger badehætte på alle hold. Badehætten beskytter håret og holder på brillerne. Ved stævne skal der altid bruges en <b>NORD</b> badehætte.
<b>Drikkedunk</b>	Svømmerne drikker fortyndet saftevand under svømningen.
<b>Disket</b>	Slang for diskvalificeret. Det sker, hvis en svømmer foretager sig noget "ulovligt" under et løb. Tiden opnået ved et diskvalificeret løb er ikke officiel og kan ikke bruges. En diskvalificeret svømmer kan ikke placere sig på resultatlisten.
<b>Diskløb</b>	I enkelte stævner (Danske Mesterskaber for Hold) kan en disket svømmer blive sat ind i et diskløb, som ligger i slutningen af et stævneafsnit.
<b>Distance</b>	Løb som er over 400 meter.
<b>Dryland</b>	Styrketræning på land som ikke involverer maskiner eller vægte. Kaldes også landtræning.
<b>Holdkap</b>	Er som regel et løb, hvor fire svømmer sammen. Der findes mange forskellige holdkapper, men de to mest almindelige er 4 x 100 fri og 4 x 100 holdmedley med rækkefølgen ryg, bryst, fly og crawl. Det er ikke samme rækkefølge som IM (individuel medley).
<b>IM</b>	Slang for Individuel Medley, som er det løb, hvor man svømmer alle fire stilarter: fly, ryg, bryst og crawl i nævnte rækkefølge.
<b>Indsvømning</b>	Opvarmning forud for et stævne. Indsvømningen kan starte 1-2 timer før stævnestart. Det er vigtigt, at dit barn altid møder op til indsvømning.
<b>Junior</b>	Piger på 15 og 16 år og drenge på 17 og 18 år.

<b>Klubtøj</b>	Svømmerne skal møde i klubbens klubtøj, når de skal til stævne. Det er t-shirt og klubshorts eller klubtræningsbukser med navn og logo. Når svømmerne ikke er i vandet, har de tøjet på 😊
<b>Kortbane</b>	25 meter bassin.
<b>Kravtid</b>	Den tid man skal have svømmet for at kunne deltage i et stævne eller løb.
<b>Langbane</b>	50 m langt bassin.
<b>Master</b>	Svømmere som er 25 år eller ældre. Der findes forskellige grupper helt op til 80 år og ældre.
<b>Negativ split</b>	Opstår, hvis svømmeren svømmer hurtigere i den anden halvdel af løbet end på den første.
<b>Nedtrapning</b>	Tiden inden et vigtigt stævne hvor træningsbelastningen bliver nedsat for at give svømmerne en chance for at hvile sig og komme ovenpå fysisk og psykisk.
<b>Official</b>	Dommer eller tidtager til svømmestævne.
<b>PR</b>	En svømmers personlige rekorder i hver svømmestil og distance.