

**ROSKILDE SVØMNING**



---

**KONKURRENCE-AFDELINGEN**

# **INFO- folder**

**2015/2016**

# VELKOMMEN



## Kære forældre

Jeres barn er nu startet med at svømme på et af Roskilde Svømnings konkurrencehold, og vi vil gerne byde jer velkommen i klubben.

Hvis I er forældre til helt en ny konkurrencesvømmer, kan I også med fordel læse dokumentet "Velkommen på C-holdet", der ligger på konkurrenceafdelingens del af klubbens hjemmeside øverst under "Info til forældre".

Det primære formål med at svømme på et konkurrencehold er naturligvis at udvikle svømningen til mere end blot at kunne klare sig på stranden. Som konkurrence-svømmer i Roskilde Svømning trænes der flere gange om ugen frem mod enhver svømmers højdepunkt – stævnerne/mesterskaberne.

Ud over at blive bedre til at svømme vil I og jeres barn også opleve, at der i Roskilde Svømning er stort fokus på sociale aktiviteter, som skal styrke relationerne svømmerne imellem - både på tværs og internt på de enkelte hold.

Vi håber, at vi med denne info-folder kan fortælle jer lidt mere om, hvad det betyder både for jer og jeres barn, at være en del af Roskilde Svømnings konkurrenceafdeling.

Hvis I har spørgsmål, som I ikke lige finder svar på i denne folder er I altid velkomne til at spørge via en mail til Konkurrence-udvalget.

Trænerne på de enkelte hold vil naturligvis også altid gerne hjælpe, og derudover er der heldigvis næsten altid en masse 'erfarne' svømmeforældre i svømmehallen, som rigtig gerne vil hjælpe og give gode råd.

**Konkurrenceudvalget Roskilde Svømning**

# Informations-flow - hjemmesiden og facebook

Al information, alle tilmeldinger og alle mails udsendes via klubbens hjemmeside, så vi anbefaler at I løbende holder jer orienteret via denne. [www.roskilde-svoemning.dk](http://www.roskilde-svoemning.dk)

Derudover har konkurrenceafdelingen en 'lukket' facebookgruppe, hvor billeder, informationer, adresselister og andre nyheder også findes. <https://www.facebook.com/groups/473972035989476/>

## Udsendelse af mails

Når trænerne m.m. skal sende informationer ud sker det via hjemmesiden. Det er derfor meget vigtigt, at I altid sørger for, at jeres mailadresser er ajourførte. Via jeres barns profil i 'Klubmodul' kan I skrive flere mailadresser ind, og vi anbefaler, at også forældrenes mailadresser er skrevet ind, så I også modtager diverse mails.

## Stævneoversigt og Aktivetskalender

Under fanen 'Konkurrence' kan I se en stævneoversigt, der løbende bliver opdateret med stævner. Derudover er der i kalenderen på forsiden af hjemmesiden se datoer for træningslejrer, andre aktiviteter m.m.

## Tilmelding til stævner og aktiviteter

I vil få en mail med et link, når der er stævner og andre aktiviteter, som jeres barns kan tilmelde sig.

Som udgangspunkt er stævner m.m. dækket ind af kontingentet, men nogle sociale arrangementer vil kræve deltagerbetaling - der betales med dankort, når der tilmeldes.

## Stævner og sedler

På forsiden af hjemmesiden kan I de seneste sedler og nyheder forud for ture, stævner og diverse aktiviteter

## Klubtøj

Alle svømmere i konkurrenceafdelingen kan via en webshop hos Sport Direct købe klubtøj. Via hjemmesiden, under fanen 'Konkurrence' - 'Klubtøj' kan I se hvordan.

# STÆVNER – hvad indebærer det

---

I løbet af en sæson skal svømmerne til en del stævner, alt efter deres niveau.

Man kan typisk dele stævnerne op i 3 forskellige kategorier; Invitations- , Udtagelses- og Kravtidsstævne.

## Invitationsstævne

Klubben kan blive inviteret til et stævne afholdt af en anden klub. Trænerne vælger , hvilke invitationsstævner de forskellige hold skal deltage i. Stævnet er typisk lørdag og søndag, fra tidlig morgen til hen under aften. Nogle stævner starter allerede fredag eftermiddag.

## Udtagelsesstævne

Trænerne udtager svømmerne til disse stævner. Et udtagelsesstævne er eks. Danmarksmesterskabet for hold (DM-H), men trænerne kan også arrangere lokale udtagelsesstævner med andre klubber.

Det er hovedsageligt svømmere fra A- og B-holdet, der vil blive udtaget til disse stævner.

## Kravtidsstævne

Her skal der være opnået en officiel kravtid af svømmeren i et løb, for at man kan deltage. (opnået ved et andet stævne)

Det er typisk mesterskaber (DM for forskellige aldre), men enkelte andre stævner har også kravtider.

På hjemmesiden kan man et link til kravtiderne for de forskellige mesterskaber.

## En typisk stævnedag – lang men god

På en stævnedag mødes alle ved Maglegårdsbadet. Der er typisk stævnestart kl. 9.30/10.00, men forinden har svømmerne varmet op (indsvømning) i stævne-hallen og der har været møder for holdledere og officials. Holdet får tildelt et område i hallen, hvor svømmerne sidder samlet og hepper på holdkammerater, når de ikke selv skal til at svømme.

Svømmerne deltager oftest i 3 individuelle løb om dagen, og mellem løbene er det vigtigt at få klubbetøj og sko/strømper på for ikke at fryse samt at få noget at spise og drikke.

Til stævnerne vil der altid være 1-2 holdledere med. Disse vil sørge for lidt snacks (frugt, müsli, saft, vand etc.) og vil hjælpe svømmerne med at huske, hvornår de skal svømme m.m.

Når Roskilde Svømning er til stævner, er vi afsted som et hold, dvs. *“Vi tager afsted som et hold, og tager hjem som et hold”*. Vi tager derfor først hjem fra stævnet, når vores sidste svømmer har svømmet. De fleste stævner slutter ml. kl. 16-18.00

## Huskeliste til stævner

2-3 Badebukser/dragter

Dykkerbriller

Badehætte

Drikkedunk

Håndklæde

Klubbetøj (shorts, t-shirts)

Indendørssko + strømper

Evt. en træningsdragt

En stor madpakke (eks. pastasalat, sandwich, juice, cacao-mælk) Husk at der bliver varmt i svømmehallen, så det kan anbefales at pakke det ned i en køletaske

Det er altid en god ide at pakke et ekstra sæt dykkerbriller og badehætte. Det kan ske at en af tingene går i stykker eller bliver væk, og så er det rart at have en reserve.

# HVAD I KAN HJÆLPE MED

---

## Konkurrenceudvalg

Består af 4-5 forældre, et bestyrelsesmedlem og trænere, der sammen har det primære ansvar for de praktiske opgaver i konkurrenceafdelingen.

Udvalget bestyrer konkurrencedelen af hjemmesiden, lægger stævnesedler på og opdaterer f.eks. kalenderen løbende.

Udvalget sørger for at lave tilmeldinger til stævner og andre arrangementer og fordeler officialopgaverne, så vi i fælles flok løfter de mange opgaver, der ligger henover en sæson. Det er også i dette udvalg, at træningslejre planlægges.

## Officials

Ved alle stævner skal vi have et antal officials med (primært tidtagere og dommere). For at det ikke altid er de samme, der er officials ved stævnerne, har klubben brug for så mange uddannede forældre som muligt.

Klubben har derfor opsat nogle retningslinier til, hvornår man som forældre skal uddanne sig som henholdsvis tidtager og dommer. *Se under punktet Official - et "must"*

## Holdledere

Ved alle stævner deltager 1-2 holdledere pr. stævnedag. I klubben findes et "Holdleder-team" med 6 faste 'stævneholdledere', der som udgangspunkt altid deltager ved stævnerne. Ved stævner, hvor Roskilde Svømning har mange svømmere med, vil der ofte komme en ekstra 'hjælpe-holdleder' med, som skal hjælpe til med holdleder-mad ect.

Disse hjælpeholdledere vil blive fordelt forud for hvert stævne, som det sker med dem der skal fungere som officials.

## **Medhjælp ved sociale aktiviteter**

Ud over selve svømningen er der også mange sociale aktiviteter hen over året. Disse foregår både som fælles arrangementer på tværs af hele konkurrence-afdelingen og internt på de enkelte hold.

I løbet af sæsonen vil der bl.a. være en opstartsweekend, klubaftener og sæsonafslutningsarrangementer, som arrangeres af forældre i samarbejde med trænerne.

Sammen med træningen og stævnerne i det 'våde element' er det sådanne sociale aktiviteter, der gør det sjovt for dit barn at være konkurrencesvømmer. Hjælp til disse opgaver annonceres løbende.

## **Egne stævner**

Ved vores egne stævner, bl.a. klubmesterskaber og sponsorstævne er der altid behov for, at mindst én af svømmernes forældre hjælper til.

Disse arrangementer og datoerne vil fremgå af kalenderen på hjemmesiden.

# KØRSEL – dit ansvar

---

De fleste stævner afholdes på "udebane", oftest et sted i hovedstadsområdet, men det kan være længere væk. For at vi overhovedet kan komme til stævner, er det derfor vigtigt, at alle forældre deltager i kørsel.

Officials og holdledere fylder som regel deres biler først med trænere og derpå med svømmere, men der er næsten altid brug for flere biler til stævnerne.

Der organiseres ikke kørsel på forhånd af klubben.

I har således som forældre selv ansvaret for, at jeres barn kommer til og fra stævnet. En god ide er at have lavet aftale på forhånd om, hvem jeres barn kører med eller hvem I tager med. Evt. kan man fordele i ud- og hjemtur. Ved alle stævner mødes man ved Maglegårdsbadet, så man kommer af sted i følelse af fælleskab og klubånd, og det sikres, at alle har en plads.

**HUSK ALTID** at man skal have de samme svømmere med tilbage, som man kørte til stævnet, medmindre andet er tydelig aftalt. Stævnet er først færdigt, når alle har svømmet deres sidste løb - dvs. at ingen kører hjem, før alle er færdige med at svømme, også selvom det betyder ventetid for nogle.

Vi kan anbefale, at I evt. bruger klubbens facebook-gruppe til at arrangere, tilbyde, efterlyse kørselsaftaler forud for stævner.



# OFFICIAL – et ”must”

---

Alle stævner kræver, at der er officials til at sørge for, at tingene glider, at ingen snyder og at alle får deres korrekte tid og placering. Et stævne kræver MANGE officials, og derfor **skal** alle deltagende klubber medbringe et antal officials – som oftest 2-4 pr. stævnedag, primært tidtagere og en dommere. Hvis klubben ikke stiller med officials, kan vi ikke få lov til at deltage ved stævnet.

Derfor er alle forældre til konkurrencesvømmere nød til at tage del i det fælles ansvar, - at uddanne sig til tidtager/dommer og fungere som dette ved en række stævner hen over sæsonen.

Det gode er, at der ikke kræves kendskab til svømning på forhånd for at uddanne sig som official, så det er noget, alle kan lære på de forskellige kurser, der løbende tilbydes og som klubben betaler.

## **Krav til forældre om officialuddannelse**

*Når en svømmer har svømmet i konkurrenceafdelingen i nogle måneder skal minimum en forælder/væрге uddanne sig som tidtager, for at svømmeren kan deltage i stævner*

*Efter ca. et år skal minimum en forælder/væрге uddanne sig som dommer, for at svømmeren kan deltage i stævner*

Der kan naturligvis være helt specielle årsager til, at enkelte forældre ikke er i stand til at kunne varetage en officialpost. Det betyder naturligvis ikke, at svømmeren ikke kan få lov til at deltage i stævner. Skulle I være i en sådan situation, bedes I kontakte konkurrenceudvalget.

På hjemmesiden under ”Info til forældre” er der mere information om, hvordan man tilmelder sig til officialkurserne.

# OFFICIALFUNKTIONER

---

På de følgende sider, kan I læse lidt om de forskellige officialfunktioner, der skal varetages af forældre. Som I kan se, er der mange poster, man kan uddanne sig til som official, men fælles for alle officials er, at man begynder som tidtager.

**Tidtager** En tidtager er den official, som svømmerne stoler mest på. Hun/han tager tid på svømmeren, men sørger bl.a. også for at guide nye svømmere til en korrekt start. Alle kan blive tidtager, da det ikke forudsætter nogen form for kendskab til svømning (kursusmodul 1).

**Dommer** Der er flere typer dommere: Bane-, Vende- og Måldommere. Disse sørger for at kontrollere det, der foregår i bassinet. Alle kan lære nok om svømning til at blive bane- og vendedommer (kursusmodul 2).

**Starter** Starteren sørger i samarbejde med over-dommeren for, at svømmerne får en så god start som muligt.

## Ledende tidtager og måldommer

Denne/disse officials kigger efter, at der er overensstemmelse mellem alle de indsamlede data fra dommerne og tidtagerne.

**Speaker** Speakeren er stævnets ”stemme”. Sørger for at informere om alt, fra hvem der starter på hver bane og til at efterlyse ejere til glemte sager.

## **Stævnesekretær**

En stævnesekretær holder styr på alt – allerede længe før stævnet starter og til alt er afsluttet. Et mindre kendskab til computere kræves.

## **Overdommer**

Overdommeren (der er ofte to) er ansvarlig for, at stævnet forløber, som det skal, og at alle tider og kendelser er korrekte.

At deltage aktivt i et stævne er ikke kun givende for jer og jeres barn/børn – men for alle svømmerne. Uden officials ville der ikke være stævner!

Se det som en mulighed for, at man ikke "kun" følger sit eget barn i vandet, men også har det sjovt sammen med de andre børn (sit barns kammerater) og deres forældre, og får indsigt i, hvordan et svømmestævne afvikles.

# NYTTIGE LINKS

---

På forsiden af klubbens hjemmeside er samlet de vigtigste links for en konkurrencesvømmer. Her følger en kort beskrivelse af de link:

## Dansk svømmeunion

Dette er svømmeunionens hjemmeside, også kendt som "svoem's hjemmeside (svoem.org). Her kan man bl.a. finde gældende krav- og nåle-tider under "Svømning". Svømmeunionen nyheds-formidler på **SvømmeSport** (svoem.dk).

## Dansk svømmeunions stævnekalender

Her kan man se alle anmeldte officielle svømmestævner i Danmark. Det er herfra trænerne vælger sæsonens stævner.

## Dansk svømmeunions kursuskalender

Her kan man se datoerne for de officialkurser, unionen tilbyder. Man tilmelder sig ikke direkte, men som beskrevet under officials under "Info til forældre" på hjemmesiden.

## Live Timing

Mange stævner har el-tid, og ofte med "live timing". Det betyder, at man kan følge alle løb og heats fra en computer, telefon eller tablet, samt se resultater meget hurtigt. Prøv det hvis muligt ved dit barns næste stævne – det er næsten som at være der selv 😊

## OCTOOpen

Her kan man finde oplysninger om svømmere og deres resultater. Octo Open viser en svømmers bedste tider til dato