

Indhold

Hvad er en træningslejr	2
Skader, træningslejr og rejseforsikring.....	2
Værelsesfordeling og regler på værelset	2
Ingen er alene.....	3
Forældrefuldmagt.....	3
Træner og holdleder er svømmerens forældre.....	3
Praktiske ting	4

Hvad er en træningslejr

På træningslejr er der fokus på træning – til tider hård træning – men helt generelt er hovedformålet på en træningslejr, at arbejde med det der foregår i vandet, styrke svømmernes evne til at fokusere på svømningen og forbedre den fysiske form.

Typisk er der to træningspas om dagen af 2 timers varighed og derudover dryland træning.

Der er naturligvis også mulighed for at knytte nye relationer og styrke gamle relationer, men du kan forvente at med to træningspas om dagen, er der behov for hvile og restitution.

Selvom en træningslejr er hård træning, er det altid en fed og unik oplevelse for alle svømmere.

Skader, træningslejr og rejseforsikring

Er en svømmer skadet, er der som udgangspunkt ikke mulighed for at komme med på træningslejr. Det kan måske synes mærkeligt, når vi synes det er en god ide fortsat at tage med til stævner.

Der er ikke behov for at heppe, og det kan synes urimeligt for dem som ligger i vandet og knokler sten hårdt at en anden gruppe er afsted på 'badeferie'.

Trænere og holdleder(e), fokuserer på svømningen og skal alene fokusere på svømningen.

- Er en svømmer skadet op til træningslejren og tilbage i vandet, men ikke i stand til at kunne deltage i fuldt omfang, kan svømmeren ikke komme med på træningslejr.
- Er svømmeren skadet ved afrejse til træningslejren, kan svømmeren ikke komme med på træningslejr.
- Ovennævnte to punkter kan fraviges såfremt der foreligger en klar træningsplan fra en fysioterapeut eller læge, hvor udøveren kan udføre træningen uden bistand fra trænere eller holdledere.

Enhver beslutning om deltagelse på træningslejr forbundet med en skade, træffes imellem svømmer / forældre, træner og konkurrenceudvalget.

Vi anbefaler derfor at du inden tilmelding til træningslejren, får styr på din rejseforsikring og sikrer dig at den vil dække hvis skaden sker. En træningslejr er ikke en ferie.

Værelsesfordeling og regler på værelset

Piger og drenge sover hver for sig. For svømmere over 18 år, kan der laves separate aftaler – men udgangspunktet er altid piger og drenge hver for sig.

Vi er bevidste om at der kan være præferencer for hvem man ønsker at bo på værelse sammen med. Vi vil gerne understrege, at det altid er trænerteamets beslutning.

Det er ikke muligt at komme med selvstændige ønsker, hverken som svømmer eller forældre. I "Håndbog for forventninger til svømmere, forældre og lidt om økonomi" fremgår det, at vi forventer at forældre omtaler klubben, øvrige svømmere og trænere pænt. Med andre ord, skal du som forældre understøtte og

acceptere at dit barn kan blive placeret på et værelse med personer der måske ikke er barnets naturlige valg.

Der kan være behov for at svømmerne lærer hinanden bedre at kende på tværs af allerede eksisterende venskaber. Uanset hvor godt man kender hinanden, vil der altid komme komplikationer hen over 10-14 dage hvor man er træt og bliver fysisk presset. Er der uoverensstemmelser på værelset, laver træneren værelsesreglerne.

Ingen er alene

Når vi er på træningslejr, er der visse regler som vi overholder. Reglerne kan være lidt forskellige alt efter hvilke faciliteter vi har til rådighed. Dog er der regler der går igen fra gang til gang

- Ingen skal gå alene. Det er holdets opgave at sikre at alle har nogle at være sammen med.
- Vi spiser sammen ved ét bord når der er mad. Tillader faciliteterne ikke at vi sidder ved ét fælles bord, sørger vi altid for at ingen sidder alene.
- Du er klar til træning til tiden.
- Ingen forlader hotellet uden tilladelse eller følge. Er du over 18 år, skal du informere at du forlader hotellet.
- Træner og holdleder bestemmer.

Forældrefuldmagt

Inden afrejse underskriver forældre en fuldmagt, der tillader at træner og holdledere kan tage sig af svømmerne hvis der skulle ske noget imens vi er afsted. Eksempelvis lægebesøg og hospitalsindlæggelse.

Træner og holdleder er svømmerens forældre

Opstår der problemer med eksempelvis helbred eller uenigheder i gruppen, er det nemt at ringe hjem til mor og far.

Men det er også en løsning der på mange måder kun skaber flere udfordringer. Træner og holdledere er på træningslejren for at hjælpe, støtte og løse de udfordringer der opstår. Det er umuligt for mor og far at hjælpe et sygt barn på 3.000 kilometers afstand. Når barnet henvender sig til træner/holdleder, kan der tages action på tingene med det samme og forældrene kan efterfølgende orienteres om at vi har håndteret situationen og er under kontrol.

Ved konflikter er det langt nemmere at håndtere dem på stedet, og de eneste der absolut ikke har en idé om hvad der er sket, er dem der sidder langt væk hjemmefra i Danmark.

Selvom det kan være svært som forældre, forventer vi at du straks opfordre dit barn til at kontakte sin træner eller holdleder. Træner/holdleder skal nok kontakte dig så snart der er mulighed for det.

Praktiske ting

Når vi er på træningslejr, er det som regel forbundet med mere sol end vi er vant til i Danmark og ofte også udendørs træning. Udover det almindelige træningsudstyr, er det derfor vigtigt at have følgende:

- ✓ Pas
- ✓ Sygesikringsbevis (både det gule og blå)
- ✓ Svømmetøj, badehætter, svømmebriller (evt. med spejlrefleks grundet udendørstræning)
- ✓ Eget træningsudstyr (er du i tvivl, tal da med Henrik)
- ✓ Vandfast solcreme med høj faktor
- ✓ Håndklæder og gerne flere
- ✓ Har man behov for müslibar eller andet "snack / restitutionsmad" mellem træningsspæssene, skal dette selv medbringes
- ✓ Blandet tøj til både varmt og koldt vejr
- ✓ Diverse træningstøj til ved bassinkanten og til andre sportsaktiviteter i løbet af dagen
- ✓ Både indendørs og udendørs sko samt tøfler / klipklapper ved poolen
- ✓ Diverse former for underholdning – kort, bøger, musik mm. Husk blot det er på eget ansvar at medbringe fx iPad, mobiltelefon mm.
- ✓ Toiletsager, incl. menstruationsbind mv.
- ✓ Evt. egen næsespray, halspastiller til imødekommelse af forkølelse
- ✓ Evt. madpakke til udrejsedagen, hvis ikke der indgår mad i flyrejsen
- ✓ Lommepenge, hvis der skal shoppes lidt, eller mad i lufthavnen, hvis ikke dette er inkluderet i flyrejsen.
- ✓ Husk alt mad er i inkluderet i rejsen – undtagen snack / restitutionsmad
- ✓ Godt humør til alle dage

Vi gør ekstra opmærksom på at solcreme er et must og med høj faktor (50). Vi oplever hvert år svømmere der har faktor 15 eller ingenting med. Svømmerne bliver skoldede også selvom det måske kun er 20 grader.

Solen kan være ekstrem og det er hårdt for øjnene, prioriter derfor gerne også at få købt nogle svømmebriller med spejlrefleks hvis vi skal træne udendørs.

Vær opmærksom på hvilket mobilabonnement du har – vi kan være på træningslejr i lande, som nogle mobilsekskaber ikke opfatter som EU. Eksempelvis Tyrkiet, hvor data ender med at blive en dyr regning.

Al medbragt udstyr, herunder også elektronik, er på eget ansvar.

Senest opdateret 4. januar 2024