

Indhold

Svømmerens holdning, træning og deltagelse	2
Forældreengagement	2
Kost og søvn	3
Udstyr	3
Mødetider, stævne- og træningsdeltagelse	4
Økonomi	4
Sponsorkonto	5
Egne stævner	5
Sponsorer	5
Sponsorsvøm	5

Svømmerens holdning, træning og deltagelse

I Solrød Svømmeklub, ønsker vi at det skal være sjovt og lærerigt at dyrke sport på topplan. Vores svømmere skal være motiverede, glade og have det sjovt både til træning og til stævner.

Som klub forsøger vi at gøre vores yderste for at opnå dette, men det kræver også en indsats fra både svømmere og forældre. Derfor forventer vi at vores svømmere både er socialt engagerede og udviser respekt overfor hinanden og bidrager med den gode stemning til sociale arrangementer.

Til træning giver du den en skalle, lytter til hvad trænerne siger, kommer til aftalte tid og har medbragt det udstyr der kræves. Uanset hvad, er det i sidste ende altid træneren der bestemmer.

Om vi er til træning eller repræsenterer klubben 'ude af huset', opfører vi os derfor ordentligt og hører efter.

Jo ældre svømmeren bliver, jo større forventning har vi til at svømmeren optræder som rollemodel og tager sig godt af de yngre svømmere ved at være forbilleder for dem med en sund social og sportslig indstilling.

De ældre svømmere ansøres til at tage del i klubbens drift som undervisere, trænere eller ledere. Vi er bevidste om at svømmeskolen er vores fødekæde til fremtidige sæsoner og at svømmeskolen bidrager til konkurrencesvømningen. Ved sæsonstart giver vi lidt igen ved at klubbens konkurrencesvømmere tager imod de nye elever i svømmeskolen og følger dem ned til deres træner, når forældrene ikke længere må komme ind i hallen. Hvem er bedre til at udvise begejstring for svømning end vores bedste svømmere?

Som konkurrence svømmer får du hver sæson udleveret en uniform bestående af 2 T-shirts, 2 shorts/hotpants, 1 træningsdragt. Denne bæres jævnfør vores kontrakt med vores sponsorer til stævner og træninger, så vi fremstår ens.

Forældreengagement

I Konkurrenceafdelingen er forældreopbakning uundværligt og du skal derfor være indstillet på at blive en aktiv del af arbejdet i klubben.

Som forældre beder vi dig have en åben tilgang til trænere og andre konkurrencesvømmere samt holde en sober og åben dialog. Vi forventer, at du hjælper og støtter svømmeren og lader svømmeren selv sætte sine mål og ambitioner.

- Du er bevidst om at det er træneren der træner dit barn – ikke dig selv.
- Dit barns svømning skal være båret af barnets mål og ambitioner – ikke dine som forældre.

Vi forventer, at du taler med svømmerne om, hvad I som forældre kan hjælpe dem med og hvordan det går med svømningen herunder også kost og søvn. Du omtaler klubben, øvrige svømmere og trænere pænt. Du må gerne have din egen mening, men tal med træneren under fire øjne, hvis der er noget, du undrer dig over i klubben.

Et velfungerende forældresamarbejde er nødvendigt – ikke kun for dit barn men for klubben. De mange opgaver, som skal løses, holdleder til stævner og træningslejre, officials til stævner, sociale arrangementer m.m. kræver forældre der bakker op.

Til klubbens egne stævner, er der behov for hjælp til at bage, lave mad, stå i køkken/café samt hjælp med op- og nedtagning af stævnet.

Desuden, er der behov for, at forældre tager del i de forskellige administrative opgaver, der er i forbindelse med svømning. Herunder diverse udvalg i svømmeklubben, bestyrelsesarbejde eller måske endda undervisning i svømmeskolen.

Der er altid brug for flere hænder, og måske har du netop de kompetencer eller kontakter, der skal til for at udvikle og støtte klubben. Så hold dig ikke tilbage.

Én ting er sikkert, for at deltage i stævner, skal svømmeklubben stille officials – disse hentes i forældregruppen. Det er også nødvendigt at forældre deltager som holdledere.

Derfor, er der en forventning om at minimum én af forældrene, senest 6 måneder efter barnet har betalt sit første kontingent til konkurrenceafdelingen, har taget det der hedder "Official grunduddannelsen".

For at alle løfter, har vi i Solrød Svømmeklub en forventning om at svømmerens forældre aktivt deltager til stævner som holdleder eller official minimum 3 gange pr. sæson efter gennemført grunduddannelse.

I håndbogen omkring deltagelse i stævner, kan du også læse mere om det at være med som forældre til stævner.

Opgaverne er mange, men sjove at løse sammen - Vi opfordrer derfor forældre til at støtte op og bidrage. Jo flere der er til at løse opgaverne, jo lettere for alle! Og dets bedre oplevelse får vores svømmere.

Kost og søvn

Kost og søvn er alfa og omega for at mennesket trives og kan præstere. Svømning er en sport hvor der stilles store fysiske krav og konsekvensen ses med det samme hvis ikke der er den rette fokus på dette.

Søvn skal prioriteres, sørg for at gå tidligt i seng, særligt inden der er morgentræning.

Hvad kost angår, behøver man ikke være fantastisk. Helt almindelig kost og helt traditionel mad kan du sagtens klare dig med, det vigtigste er at der spises varieret.

Udstyr

Som konkurrencesvømmer skal du bruge nedenstående udstyr:

- Badebukser / badedragt (læs mere omkring stævnebadedragter senere)
- Svømmebriller – rigtige svømmebriller
- Badehætte
- Zoomers (svømmefødder)
- Plade
- Pullbouy
- Svømmetaske
- Snorkel
- Evt. net til plade, zoomers og andet udstyr

I håndbogen for nye svømmere, kan du se hvad du som minimum skal have af udstyr når du starter som konkurrencesvømmer. Vent med at købe udstyr, til din træner fortæller at du har brug for det.

Lyt til hvad træneren anbefaler – eksempelvis, findes der mange former for finger padels.

Noget udstyr kan med fordel købes brugt. Se evt. om nogen har noget til salg i vores egen Facebook gruppe "SSK – Klubhuset" eller i andre grupper på facebook for køb og salg af svømmeudstyr.

For drenge anbefaler vi at træne i badetøj der ikke når længere end til hoften, da dette giver bedst bevægelighed og mindsker modstanden i vandet.

For piger anbefaler vi at have flere forskellige badedragter, da stropperne kan give ømhed. En ømhed der er svær at komme af med hvis skaden først, er sket.

Mødetider, stævne- og træningsdeltagelse

Mødetider kan findes under menupunktet konkurrence på vores hjemmeside. Sørg for at overholde disse tider.

Selvom svømning måske fremstår som en individuel sport, er det mindst lige så meget en holdsport. Dine holdkammeraters træning bliver afbrudt og ustruktureret hvis du kommer og går midt i et træningspas.

Har du i perioder svært ved at deltage i træninger og stævner – eksempelvis i forbindelse med større skoleopgaver – så tag en snak med din træner i god tid.

Din træner tilrettelægger din sæson uden forbehold for fravær. Derfor beder vi dig være åben, ærlig og informativ overfor din træner i så god tid som muligt. På den måde kan din træner tilpasse dine træninger, træningsindsatser og stævner på en måde så du får både en god skolegang og en god svømmesæson.

Selvom vi taler meget svømning, ved vi godt at der også er andet der kan fylde.

Klubben betaler startgebyrer, derfor er det vigtigt, at svømmeren overholder sin deltagelse når først tilmelding til stævner er sket. Det koster klubben penge uanset om der svømmes eller ej når først tilmeldingen er sket. Penge der kan bruges til glæde for meget andet.

Ved gentagende udeblivelser, kan Konkurrenceudvalget pålægge den enkelte svømmer at startgebyrer afholdes for egen regning udover det betalte kontingent. En sådan beslutning vil ske med 14 dages varsel og gælde for de næste 3 måneder efter varslingen træder i kraft. Dog længst til sæsonafslutning.

Planlæg gerne samkørsel, brug den lukkede Facebookgruppe "SSK – Klubhuset" til dette formål.

Økonomi

Som konkurrencesvømmer i Solrød Svømmeklub betaler du et kontingent der dækker alle udgifter for det at være aktiv konkurrence svømmer – Træning, stævnedeltagelse med videre.

Dog kan der være stævner med overnatning og andre arrangementer, der vil være forbundet med yderligere udgifter.

Alt efter hvilket hold der svømmes på, stiger kontingentet i takt med antallet af træninger. Derudover kommer der også udgifter til obligatoriske træningslejre.

Træningslejre er for udvalgte hold og i særlige tilfælde kan træningslejr også tilbydes svømmere der går på et hold der normalt ikke er på træningslejr.

Bliver dit barn rigtig dygtigt og skal til mesterskaber er der også en egenbetaling for dette.

Det kan være svært at lave en konkret opgørelse af hvad det koster pr. sæson. I en sådan beregning skal der tages højde for: Kontingent, træningslejr(e), ture med overnatning, udstyr, badetøj, stævnebadetøj.

Et bedste bud i en sæson med 10-14 dages træningslejr og udlandstur, vil være omkring 25.000 kr. +/-.
Jo højere niveau, jo mere skal du forvente at udgiften stiger.

Sponsorkonto

For at kunne minimere omkostninger for den enkelte svømmer, har vi det vi kalder en "Sponsorkonto" til hver svømmer. I løbet af sæsonen, har svømmeren og dennes familie mulighed for at tjene point til sponsorkontoen ved forskellige aktiviteter. Disse point kan omveksles til brug for betalinger i klubregi.

Gode ideer til sponsorater eller opgaver der kan reducere udgifter, hilser vi velkomne. Kontakt sponsorudvalget for din idé.

Egne stævner

Klubbens egne stævner planlægges overordnet af Konkurrenceudvalget, men kan kun afholdes med stor opbakning fra de øvrige udvalg og forældregruppen. Meld dig til at deltage aktivt i planlægningen og udførelsen. Det er sjovt at planlægge og giver et energiboost når stævnet først er i gang.

Tag fat på Konkurrenceudvalget hvis du synes det kunne været sjovt at være med og du besidder gode evner inden for planlægning og struktur.

Sponsorer

Som alle andre idrætsforeninger er Solrød Svømmeklub afhængig af sponsorer. Gode ideer til sponsorater eller information om mulige sponsorer til Solrød Svømmeklub er meget velkomne.

Til stævner, er vi også meget interesseret i heat præmier. Heat præmie er en "lille" gave der uddeles til den svømmer, som kommer først ind i sit heat.

Sponsorsvøm

Sponsorsvøm er et arrangement, hvor svømmerne svømmer uafbrudt i en time. Hver svømmer har inden stævnet skaffet sponsorer der betaler et beløb for hver svømmede meter.

Formålet er at skaffe midler til både klubben og de deltagende konkurrencesvømmere. De indsvømmede beløb bruges til at udvikle det sportslige niveau samt klubbens øvrige aktiviteter i løbet af sæsonen.

Senest opdateret 6. januar 2024