

Indhold

Velkommen til Konkurrencesvømning i Solrød Svømmeklub.....	2
Optagelse i Konkurrenceafdelingen.....	2
Hvad vil det sige at være konkurrencesvømmer?	2
Træning og stævner	3
Sygdom.....	3
Forventninger til forældre	3
Økonomi og udstyr	4
Uddannelse som official	4
Hjemmesider, Facebook grupper og Apps	5
Hjemmeside:	5
Facebook	5
svoem.org.....	5
Svømmetider.dk.....	5
Svøm Stopur	5
Livetiming	5
Swimify.....	5

Velkommen til Konkurrencesvømning i Solrød Svømmeklub.

Denne håndbogs hensigt er at give børn og forældre en indsigt i hvad det vil sige at være konkurrencesvømmer. Lad os være ærlige, så kræver det nemlig både dedikation og engagement fra både svømmer og forældre.

Vores konkurrence afdeling består af 3 hold:

- Mini-T
- Talent
- Konkurrence

Vi er cirka 45 svømmere, men har ambition om mere. Typisk er aldersfordelingen fra 9-20 år.

Uanset svømmerens niveau, er der altid et potentiale for udvikling.

Optagelse i Konkurrenceafdelingen

Vi kigger løbende efter svømmetalenter til vores konkurrenceafdeling. Finder vi interessante emner kontakter vi forældrene og tilbyder prøvetræninger, så svømmeren kan finde ud af hvad det vil sige at være konkurrencesvømmer.

Talent er ikke altid nemt at spotte. Med vilje og stædighed kan man komme langt.

Har du interessen for konkurrencesvømning og ikke er blevet spottet endnu, er du velkommen til at kontakte vores Cheftræner for en dialog om mulighederne hos os.

Hvad vil det sige at være konkurrencesvømmer?

Når dit barn bliver konkurrencesvømmer, betyder det at dit barn bliver en del af et elite setup. Det kan måske virke skræmmende at gå ind ad døren til en elite sportsgren. Frygt ikke, vi sørger selvfølgelig for at dit barn udvikles i det rette tempo – både i forhold til alder, svømmemæssige færdigheder og lysten.

Med andre ord starter vi blødt ud, men i takt med at dit barn udvikles, stilles der løbende større krav og du kan forvente at dit barn når et niveau, hvor det bliver nødvendigt at prioritere svømningen fremfor eksempelvis fødselsdag, familiesammenkomster osv., lidt firkantet sagt bliver svømningen en del af barnets og familiens identitet.

Vi ønsker at skabe en kultur hvor dit barn lærer at være en del et fællesskab kombineret med lysten og viljen til at træde ud fra mængden og gøre hvad der skal til for at opnå sine målsætninger.

Vi gør det ud fra vores værdisæt som er:

- Læring
- Tillid
- Kvalitet
- Sammenhold

For at nå dertil, kræver det vilje og dedikation af både barnet/svømmeren og forældrene. Vi stiller med et dedikeret træner-team der brænder for svømning.

Træning og stævner

Vi forventer at dit barn kommer til alle træninger og deltager i alle planlagte stævner. Det kan måske virke som lidt af en mundfuld i en verden hvor tilbuddene er uendelige.

Vi har mange års erfaring og ved at gode resultater ikke kun skabes i et enkelt heat.

For at præstere kræver det kammeratskab, hårdt arbejde og forældre der bakker op og støtter – også når tingene ikke altid er sjove.

Udebliver barnet fra træning og stævner, går det udover kammeratskabet i gruppen og motivationen for resten af holdet, der har svært ved at forstå hvorfor ikke alle deltager på lige vilkår.

Som Mini-T svømmer, træner dit barn to gange om ugen. Har dit barn andre fritidsinteresser er der stadig god mulighed for at dyrke disse samtidig med svømningen.

Når dit barn bliver ældre og rykker op på vores Talenthold, bliver træningsmængden og forventningerne øget. Når den tid kommer, kan det blive udfordrende med flere fritidsinteresser. Men det er alt for tidligt at tænke i de baner lige nu. Vi påtager os opgaven at gøre svømningen så godt og sjovt for dit barn at svømningen bliver det naturlige valg 😊

Sygdom

Bliver dit barn syg, meddeles dette til træneren hurtigst muligt, uanset om det er træning eller stævnedag.

Forventninger til forældre

Som forældre, skal du indstille dig på at du bliver involveret. Når vi er til stævner, har den afholdende klub sørget for at der er dommere til rådighed.

Men ligesom der eksempelvis i fodbold er der brug for linjevogtere – er der brug for det der svømmesprog hedder "officials".

Til hvert stævne skal de deltagende klubber stille med et vist antal officials. Det kan kun lade sig gøre, hvis du som forældre uddanner dig som official og at vi på skift deltager til stævnerne.

Derfor har Solrød Svømmeklub 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 "Officialgrunduddannelse".

Bare rolig... det er ikke så vildt som det lyder – du skal bruge én dag. Derefter er du klar til at kunne opleve svømmesporten på aller tætteste hold, og det er mega fedt 👍

Til stævner skal der også bruges holdledere der hjælper og vejleder, så stævnet bliver en god oplevelse for svømmerne. Du kan læse mere om opgaven som holdleder i håndbogen om netop dette emne.

For at alle løfter ligeligt, har vi i Solrød Svømmeklub en forventning om at barnets forældre aktivt deltager til stævner som holdleder eller official 3 gange pr. sæson, efter grunduddannelsen er taget.

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

Økonomi og udstyr

Som konkurrencesvømmer i Solrød Svømmeklub betaler du et kontingent der dækker 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.

Fortsætter dit barn med at være konkurrencesvømmer, stiger kontingentet i takt med antallet af træninger. Derudover kommer der også udgifter til obligatoriske træningslejre.

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

Som ny konkurrence svømmer, har dit barn brug for nedenstående udstyr:

- Badebukser / badedragt (læs mere omkring stævnebadedragter senere)
- Svømmebriller – rigtige svømmebriller
- Badehætte
- Zoomers (svømmefødder)
- Plade
- Svømmetaske
- Evt. net til plade, zoomers og andet udstyr der erhverves når dit barn bliver dygtigere.

Dit barn skal også have en 'uniform' som bruges til træning og stævner, så vi fremstår som ét fælles hold.

Det vil være en god ide at have flere badebukser/badedragter. Især for pigerne er det vigtigt at have badedragter med forskellige stropper, da det kan begynde at gøre ondt hvis samme badedragt sidder og gnaver samme sted hver gang svømmeren er i vandet. Er skaden først sket, er den svær at slippe af med igen.

Stævnebadetøj anbefaler vi, at svømmere yngre end 11 år ikke svømmer i konkurrencebadetøj dyrere end 750 kr. Det er efter klubbens mening helt unødvendigt at købe badetøj til flere tusinde kroner til mindre børn. Man kan evt. sælge det stævnetøj man er vokset ud af, via facebookgruppen "SSK – Klubhuset" eller andre facebook grupper med køb og salg af udstyr.

Uddannelse som official

Som forældre kan du lige så godt komme i gang med at tage uddannelsen som official. Den fulde uddannelse er opbygget af flere moduler, hvor man til sidst ender med at være Overdommer (dem i de blå trøjer til stævnerne 😊)

Så langt behøver du ikke gå. Du kan nøjes med "Officialgrunduddannelsen", hvor du lærer svømmereglerne og herefter er klar til at deltage i stævner og fortælle Overdommerne om dine observationer.

Du kan se hvilke kurser der findes og tilmelde dig [her](#). Klubben betaler selvfølgelig gebyret for deltagelse.

Jo flere der er til at løse opgaverne, jo lettere er det for alle.

Hjemmesider, Facebook grupper og Apps

Hjemmeside:

På vores hjemmeside www.solklub.dk, kan du finde forskellige oplysninger om klubben generelt. Det er også her hvor du tilmelder dig til en ny sæson, stævner og andre events. Nå ja – det er i øvrigt også her hvor du har fundet dette dokument 😊

Facebook – [Solrød Svømmeklub](#):

Dette er Solrød Svømmeklubs officielle facebookside, hvor vi løbende laver opslag om hvad der foregår i klubben – både i vores almene svømmeklub men også i konkurrenceafdelingen, blandet andet når vi har været til stævner.

Facebook – [SSK – Klubhuset](#):

Dette er en lukket gruppe for svømmere, forældre, bedsteforældre og andre interessenter i klubben.

Her deler vi gode historier, stiller spørgsmål til hinanden. Eksempelvis om nogle har mulighed for samkørsel osv. Du er også meget velkommen til at sælge dit brugte svømmeudstyr i denne gruppe. Selvom du måske er stoppet med at svømme, er man stadig velkommen til at blive hængende og følge med i hvad der sker. Dog forbeholder vi os retten til at udelukke personer der er stoppet fordi man ikke har kunnet overholde klubbens værdisæt eller kommunikerer pænt og ordentligt.

Apropos kommunikation – husk at vi kommunikerer pænt og ordentligt til hinanden. Ikke alt er genstand for kommunikation via sociale medier.

Facebook – Holdgrupper:

Der findes ligeledes en gruppe for hver af vores hold i konkurrenceafdelingen. Disse grupper er primært lavet for at trænerteamet kan lave en massekommunikation til svømmere og forældre på det enkelte hold.

[Mini Talent SSK](#)

[Talentholdet SSK](#)

[Konkurrenceholdet Solrød](#)

svoem.org:

På www.svoem.org findes oplysninger om stævner, datoer og mulighed for tilmelding til officialkurser.

Svømmetider.dk:

På www.svoemmetider.dk kan du finde de tider, ens barn har opnået til stævner. Se statistik og andre spændende oplysninger.

Svøm Stopur:

App med mulighed for at se kvalifikationer, stævnedeltagelse, svømmetider og ranglister for svømmeren.

Livetiming:

Findes både som hjemmeside og App. Her kan du se nuværende og afsluttede stævner med startprogram- og resultatlister. Der er også mulighed for at følge svømmestævner live, når der er el-tid.

Swimify:

Håndbog for nye svømmere

Swimify er en App som vinder mere indpas og med tiden kommer til at erstatte ovennævnte "Livetiming"

Senest opdateret 14. januar 2024