

Håndbog for deltagelse i træningslejr



Håndbog for deltagelse i træningslejr Solrød Svømmeklub

Træningslejr handler om hård træning, fællesskab og udvikling. Der er typisk to daglige træningspas samt dryland-træning. Restitution er vigtig, og som svømmer lærer man her meget omkring planlægning af sin energi.

Forberedelse til træningslejr og skader

- **Er man skadet, skal man ikke deltage i træningslejren**
 - **Trænere og holdledere har fokus på de aktive svømmere der er afsted**
 - **Sørg for at have rejseforsikring før du betaler for træningslejren**
 - **Enhver anden beslutning for deltagelse er i sidste ende træneren og konkurrenceudvalgets ansvar**
-

Før Afrejse

- **Husk pas, sygesikringsbevis (gult/blåt) og rejseforsikring.**
 - **Pak svømmetøj, badehætter, svømmebriller (evt. spejlrefleks til udendørstræning).**
 - **Tag solcreme (SPF 50), træningstøj, sko og tøfler med.**
 - **Forældre skal underskrive fuldmagt der indleveres til holdleder ca. 1 uge før afrejse.**
-

Regler og Fællesskab

- **Ingen er alene** – Vi spiser og bevæger os sammen.
 - **Værelsesfordeling bestemmes af trænerteamet** – Forældre blander sig udenom og kommer ikke med ønsker.
 - **Piger og drenge sover hver for sig** – Der kan aftales særlige regler for personer over 18 år.
 - **Træner og holdleder er ansvarlige for svømmerne under lejren.**
 - **Mobilforbrug: Tjek abonnement ift. dataomkostninger.**
 - **Øvrige regler** – Fastsettes af Træner og Holdleder team ved ankomst alt efter faciliteterne.
-

Under Træningslejren

- **Vær klar til træning til tiden.**
 - **Følg anvisninger fra trænere og holdledere.**
 - **Ingen forlader hotellet uden tilladelse.**
 - **Sørg for at få nok mad, væske og hvile.**
 - **Træner og Holdleder er svømmerens forældre** – Kontakter dit barn dig med udfordringer henviser du til træner og holdleder, uanset hvor svært det måtte være for dig. Du kan intet gøre på 3.000 km afstand. Træner og Holdleder har et bedre overblik over 'sagt og gjort'.
-

Efter lejren

- **Holdleder tjekker værelser sammen med svømmerne ved afrejse.**
 - **Svømmerne er selv ansvarlige for at holde styr på sine ting.**
 - **Giv besked, i god tid hvis der er noget der ikke kan findes.**
 - **Pas udleveres i lufthavnen – hold fast på dem!**
-

Praktiske ting

- ✓ 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 / restitutionssmad" mellem træningspassene, 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
- ✓ Lomme penge, 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 / restitutionssmad
- ✓ Godt humør til alle dage

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 at få købt svømmebriller med spejlrefleks hvis vi skal træne udendørs.

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

Solrød Svømmeklub

Opdateret 1. maj 2025