

Håndbog for forventninger til svømmere, forældre og økonomi



Velkommen til Konkurrencesvømning

I Solrød Svømmeklub vil vi skabe en positiv, motiverende og lærerig ramme om konkurrencesvømning. Det kræver engagement fra både svømmere og forældre for at sikre en god oplevelse for alle. Vi forventer, at svømmere bidrager til et godt fællesskab, deltager aktivt i træninger og repræsenterer klubben med respekt og engagement.

Svømmerens Rolle

Som konkurrencesvømmer er du en vigtig del af klubben, og vi forventer, at du:

- Møder til træning til tiden og er forberedt med det nødvendige udstyr.
- Lytter til trænerne og yder dit bedste under hver træning.
- Viser respekt for holdkammerater, trænere og frivillige.
- Deltager aktivt i sociale arrangementer og hjælper hvor det måtte være nødvendigt.
Eksempelvis kan konkurrenceafdelingens svømmere ved sæsonstart tage imod nye elever – hvem er bedre til at udvise begejstring for svømning end vores bedste svømmere?
- Opfører dig ordentligt, både til træning og under stævner.

Klubben stiller hvert år en uniform til rådighed bestående af T-shirts, shorts/hotpants og en træningsdragt. Denne skal bæres ved stævner og træning.

Forældrenes Engagement

Forældre spiller en afgørende rolle i klubbens daglige drift. Vi forventer, at:

- Du understøtter dit barns svømning med en positiv og opmuntrende tilgang.
- Du respekterer trænerens beslutninger og lader dit barn udvikle sine egne mål.
- Du deltager aktivt i klubbens arbejde, fx som holdleder, official eller i udvalg.
- Du taler positivt om klubben, trænere og andre svømmere.

For at deltage i stævner skal klubben stille med officials, og vi forventer, at mindst én forælder tager en official-uddannelse senest seks måneder efter, at barnet er startet i konkurrenceafdelingen. Herefter forventes det, at du stiller op som official mindst fire gange pr. sæson. (Interne stævner, Klubmesterskaber og mesterskaber i Svøm Danmark regi medregnes ikke)

Kost og Søv

For at kunne trives og yde optimalt er det vigtigt med den rette ernæring og søvn:

- Gå tidligt i seng, særligt inden morgentræning.
- Spis varieret og sundt – kroppen har brug for brændstof til at kunne træne effektivt.
- Undgå for meget sukker og fastfood, da det kan påvirke energiniveauet negativt. Helt almindelig kost er at foretrække.

Træning og Stævnedeltagelse

Mange tror fejlagtigt at svømning er en individuel sport. Svømning er lige så meget en holdsport, og regelmæssig deltagelse i træning og stævner er vigtig for både din egen og dine holdkammeraters udvikling.

Er du forhindret i at deltage, skal du informere din træner i god tid. Til stævner, betaler svømmeklubben startgebyrer for tilmeldte heats. Ved gentagne udeblivelser uden afbud, kan Konkurrenceudvalget beslutte at du selv skal dække startgebyrer med 14 dages varsel gældende i en periode på 3 måneder herefter.

Hvis du har svært ved at deltage i træning og stævner, fx pga. skole, så tal med din træner i god tid. Jo tidligere du informerer, desto bedre kan træningen tilpasses, så du balancerer både skole og svømning. Vi ved godt at meget andet end svømningen også kan fylde

Planlægning af samkørsel til stævner kan ske via klubbens Facebook-grupper.

Særlige behov

Svømmere kan have særlige behov eller opstår der særlige behov i løbet af en sæson, der gør at man ikke er i stand til at deltage i de planlagte aktiviteter – træning, ture og træningslejre.

Vi regner altid med at man deltager i de planlagte aktiviteter. Er der særlige årsager eller behov der gør at det ikke kan lade sig gøre, er det familiens ansvar at kontakte cheftræneren så trænerteamet er bekendt med eventuelle udfordringer og der kan indgås en rettidig dialog for at finde gode og holdbare løsninger for den enkelte.

Økonomi

Kontingentet i Solrød Svømmeklub dækker træning og stævnedeltagelse, men der kan være ekstraomkostninger til fx træningslejre, stævner og udstyr. Særligt for de mest ambitiøse svømmere kan der være egenbetaling ved mesterskaber og internationale konkurrencer.

For de dygtigste svømmere på klubbens 1. hold vil den årlige udgift være omkring kr. 30.000 +/- inklusive udgifter til svømmeudstyr. Dertil kommer nationale/internationale mesterskaber.

Svømmere på lavere niveau har naturligvis en lavere udgift – læs eventuelt på det enkelte hold hvad der er af forventninger til deltagelse på eksempelvis træningslejr(e).

Husk at kigge i aktivitets- og stævnekalenderen, om hvad der er af aktiviteter som der skal deltages i. Som i alle andre henseender i privatøkonomien, er det en god ide at ligge til side hver måned til når regningen skal betales.

For at holde udgifterne nede, kan man som konkurrencesvømmer have et 'Forældrehjælps+ kontingent', hvor der stilles en "Svømmekonto" til rådighed. Her kan svømmeren og familien optjene midler gennem forskellige aktiviteter.

Sponsorer og fundraising spiller også en vigtig rolle, læs eventuelt mere omkring sponsorer, fonde og events på hjemmesiden. Her er alle kreative forslag velkomne.

Tommelfingerregler for økonomi

Det kan være svært at forudse hvad en træningslejr eller stævnetur til udlandet koster. Fly-, bus- og hotelpriser ændres kontinuerligt – ligesom når du bestiller ferier. Med op til 30-40 deltagere er det en stor økonomisk risiko for klubben at bestille langt frem i tiden, for truppen kan hurtigt ændres.

Dog kan du bruge nedenstående som et pejlemærke for hvor priserne typisk ligger.

- Træningslejre i udlandet – ca. 1.300 – 1.400 kr. pr. dag
- Træningslejre i Danmark – ca. 900 – 1.000 kr. pr. dag
- Stævner i Udlandet – ca. 900 kr. pr. dag
- Stævner med overnatning i Danmark, kan variere afhængigt af transportmulighederne

Solrød Svømmeklub

Opdateret 1. maj 2025