

Håndbog for nye svømmere



Velkommen til Konkurrencesvømning

Denne håndbog giver en introduktion til livet som konkurrencesvømmer i Solrød Svømmeklub. Svømning på konkurrenceplan kræver engagement og dedikation fra både svømmer og forældre, men vi sikrer en udvikling i det rette tempo.

Konkurrenceafdelingen består af tre hold: **Mini-T, Talent og Konkurrence**. Vi er cirka 50 svømmere og typisk i alderen 9-24 år.

Optagelse i Konkurrenceafdelingen

Vi holder løbende øje med nye talenter og inviterer til prøvetræninger. Hvis du har interesse i konkurrencesvømning, men endnu ikke er blevet opdaget, er du velkommen til at kontakte vores cheftræner.

Hvad vil det sige at være konkurrencesvømmer?

Som konkurrencesvømmer bliver du en del af et elite-setup, hvor der stilles stigende krav i takt med din udvikling. Træning og stævner bliver en naturlig del af hverdagen, og prioriteres over eksempelvis fødselsdage, familiesammenkomster mv. Vi arbejder på at skabe en kultur, hvor fællesskab, lyst og vilje driver dig mod dine mål.

Træning og Stævner

Vi forventer, at der deltages i alle træninger og planlagte stævner. Træning styrker ikke kun færdighederne, men også kammeratskabet på holdet. Fravær påvirker hele gruppen og deres motivation.

Mini-T svømmere træner to gange om ugen, mens Talentholdet og Konkurrenceholdet har en højere træningsmængde, hvilket kan betyde en tilpasning af andre fritidsinteresser, på et tidspunkt også et fravalg af andre fritidsinteresser hvis det er svømningen der trækker.

Ved sygdom meldes afbud hurtigst muligt til træneren.

Forventninger til Forældre

Forældrestøtte er afgørende i konkurrencesvømning. Som forælder forventes du at:

- Bakke op om dit barns træning og stævnedeltagelse.
- Respektere trænerens beslutninger og lade dit barn udvikle egne ambitioner.

- Uddanne dig som official senest seks måneder efter opstart i konkurrenceafdelingen.
- Deltager som official minimum fire gange pr. sæson pr. svømmer (udover interne stævner og eventuelle mesterskaber)

Kontakt Konkurrenceudvalget, for at komme i gang med din official uddannelse. Jo flere der er til at løse opgaven, jo lettere og sjovere er det for alle.

Som en bonus, får du en klart bedre forståelse og indblik i svømningen, som dit barn oplever det.

Økonomi og Udstyr

Kontingentet dækker træning og stævnedeltagelse, men ekstra udgifter kan forekomme ved træningsleje og udvalgte stævner. Du kan med fordel orientere dig om yderligere i håndbogen *'Håndbog for forventninger til svømmere, forældre og lidt om økonomi'* samt de forskellige hold i konkurrenceafdelingen.

Nødvendigt udstyr inkluderer:

- Badebukser/badedragt
- Svømmebriller
- Badehætte
- Zoomers (svømmefødder)
- Plade
- Svømmetaske

Alle svømmere får en klubuniform med T-shirts, shorts/hotpants og et træningssæt. Supplerende udstyr kan købes via klubbens webshop.

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

Vælger I at købe stævnebadetøj, anbefaler vi at svømmere yngre end 11 år ikke svømmer i konkurrencebadetøj dyrere end 750 kr. Køb og sælg eventuelt udstyr via Facebook gruppen "Solrød Svømmeklub – Klubhuset" eller andre Facebook grupper med køb og salg af udstyr

Hjemmesider og Apps

For information om klubben, tilmelding og opdateringer, anbefaler vi følgende:

- **Hjemmeside:** www.solklub.dk
- **Facebook:** *Solrød Svømmeklub* (officiel side) og *Solrød Svømmeklub - Klubhuset* (intern gruppe)
 - **Mini Talent – Solrød Svømmeklub**

- **Talentholdet – Solrød Svømmeklub**
 - **Konkurrenceholdet – Solrød Svømmeklub**
 - **Svømmetider:** www.svoemmetider.dk
 - **Apps:** Swimify og Svøm Stopur til live resultater, stævneoplysninger, ranglister og udvikling
-

Solrød Svømmeklub

Opdateret 27. februar 2025