

Velkommen til konkurrenceafdelingen!



1.

**Kære svømmer og forældre,
Stort velkommen til Roskilde Svømmnings konkurrenceafdeling!**

Overgangen fra *at gå til svømning* til *at være svømmer* er et spændende skridt, hvor både træning, fællesskab og sportslige oplevelser bliver en større del af hverdagen. Vi håber, at jeres tid hos os bliver både sjov, lærerig og fuld af gode oplevelser.

Et fællesskab, der løfter i flok

Konkurrenceafdelingen rummer flere hold, som alle arbejder tæt sammen. Cheftræneren sætter den sportslige retning, og sammen med trænerteamet sørger vi for kvalitetsfyldte træninger, stævner og træningslejre, der styrker både teknik, udholdenhed og svømmerglæde.

Vi er en afdeling, der i høj grad bygger på frivillighed. Forældres engagement – som officials, holdledere eller hjælpere ved sociale arrangementer – er helt afgørende for, at vores svømmere får de bedste rammer. Hver eneste indsats styrker både klubben og fællesskabet.

Hvad kan I forvente?

Som svømmer vil du opleve:

- **Struktureret træning** i vand og på land, hvor teknik, styrke og kondition udvikles målrettet
- **Et stærkt holdfællesskab**, hvor vi hepper på og støtter hinanden
- **Stævner**, som giver mulighed for at mærke spændingen ved konkurrencer og følge sin egen udvikling
- **Sociale aktiviteter**, der binder holdet sammen – både de faste traditioner og nye initiativer er vigtige for trivslen
- **Træningslejre**, der kombinerer sportslig udvikling og stærkt sammenhold

Forældres rolle

Som forælder bliver du en vigtig del af afdelingen. Konkurrencesvømning kræver officials, hjælpere og praktisk støtte ved både stævner og aktiviteter. Det er en fælles indsats, der gør det muligt for svømmerne at deltage i stævner og få gode oplevelser – og heldigvis også en måde at møde andre forældre og blive en del af fællesskabet.

Vi glæder os til rejsen sammen

Vi håber, at denne introduktion hjælper jer godt på vej, og at både svømmer og forældre føler sig trygge i den nye afdeling. Har I spørgsmål, er I altid velkomne til at kontakte trænerne eller bestyrelsen.

Nedenfor finder I en kort og venlig introduktion til nogle af de vigtigste rammer for hverdagen som konkurrencesvømmere. Disse punkter er tænkt som hjælp og støtte, så man hurtigt føler sig hjemme.

Træning – en god start giver de bedste skridt frem

For at få mest muligt ud af træningen, er det vigtigt at møde velforberedt.

Som svømmer hjælper det dig meget at:

- Møde til tiden
- Medbringe svømmetøj, svømmebriller og badehætte til vandtræningen
- Have T-shirt, indesko og håndklæder med til brug på land
- Deltage i *dryland*-træningen, som styrker kondition, balance og muskler
- Lytte til trænerens anvisninger – det er nøglen til at lære teknikken rigtigt og udvikle dig sikkert og effektivt

Træningen er lagt til rette, så du får de bedste betingelser for at blive en stærkere og mere selvsikker svømmer.

Fremmøde – stabilitet skaber udvikling

Udvikling i svømning sker over tid, og derfor er et stabilt fremmøde vigtigt.

Vi forventer:

- At svømmeren deltager i den planlagte træning
- At fremmøde og forventninger aftales individuelt mellem træner og svømmer
- At man kommer med en positiv indstilling – både til træningen og til fællesskabet

Når man kommer regelmæssigt, lærer man hurtigere – og man får mest muligt ud af den tid, man bruger på kanten og i vandet.

Mad og drikke – energi til kroppen giver energi til svømningen

Træning kræver brændstof, og derfor er det vigtigt at have noget med, der holder energien oppe.

Vi anbefaler:

- En drikkedunk – gerne med tynd saft, eller to dunke: én med vand og én med saft
- En lille snack til efter træning, fx frugt, kiks, en bolle eller kakao
- At mad og drikke tilpasses individuelle behov

Små vaner omkring energi og hydrering hjælper svømmeren med at restituere og få mest ud af hver træning.

Tøj – det, der gør træning og stævner endnu bedre

Som ny svømmer er det rart at vide, hvad man skal bruge – og hvad der blot er ekstra.

- Det almindelige **svømmetøj** til træning kan købes efter behov. Nogle vælger at købe brugt udstyr fra ældre svømmere – det kan være både nemt og billigt.
- **Konkurrencedragter og -bukser** sidder meget tæt og kan kræve lidt tilvænning. De bruges kun til konkurrencer og først, når svømmeren er klar.
- **Klubtøj** som T-shirts, shorts og træningsdragter med navn og klublogo giver en stærk fællesskabsfølelse – især til stævner.
- **Badehætte med klublogo** skal bruges ved stævner og kan købes i klubben.

Klubtøjet er med til at skabe sammenhold – det er fedt at stå som ét hold på kanten!

Officials – nøglen til at stævner kan fungere

I svømning er forældre en vigtig del af maskinrummet bag stævner.

- For at klubben kan deltage, skal vi stille med **2–3 officials pr. stævnedag**.
- Derfor forventes det, at **mindst én forælder pr. svømmer** tager den grundlæggende official-uddannelse
- Uddannelsen er både overskuelig og hyggelig – og man får et godt indblik i sporten.
- Man kan altid kontakte bestyrelsen for hjælp til tilmelding.

At være official er en fantastisk måde at støtte sit barn og være en del af fællesskabet på – og uden officials, ingen stævner.

Stævner – fællesskab, udvikling og store oplevelser

Stævner er noget af det, der virkelig skaber svømmerglæde.

- Her får man muligheden for at **se sin udvikling** og mærke spændingen ved at konkurrere.
- Man starter stille og roligt med få stævnedage, som øges gradvist, når svømmeren bliver ældre og mere erfaren.
- Holdånden fylder meget – svømmerne **hepper og støtter hinanden**, og man er aldrig alene.
- Til stævner bruges **klubbetøj**, så vi står sammen som ét hold.

Praktisk til stævner:

- Indendørstøj og sko, så svømmeren kan holde varmen mellem løbene
- En god, stor madpakke (pastasalat, frugt, hvidt brød anbefales)
- Forældre må gerne heppe – men ikke gå ind i startområdet, som er forbeholdt officials og svømmere

Stævner er fyldt med energi, fællesskab og gode minder – både for svømmere og forældre.

Stævnegebyrer og kravtider – praktisk info, der er god at kende

- Der er et **gebyr for at deltage i stævner**, som betales på forhånd og normalt ikke refunderes ved afbud.
- Hvert stævne har egne **tilmeldingsfrister**, som er vigtige at overholde.
- Nogle stævner kræver, at man har opnået en bestemt tid for at kunne stille op. Disse kaldes **kravtider**.

Gebyrene og kravtiderne hjælper med at sikre kvalitet og struktur omkring stævnerne – men trænerne guider jer selvfølgelig hele vejen.

Mesterskaber – de store mål og de store oplevelser

For svømmere, der når et vist niveau, venter der mesterskaber – både regionale, nationale og nogle gange internationale.

For at deltage skal man som regel have opnået en bestemt tid, en såkaldt *kravtid*. Disse krav hjælper med at sætte klare og motiverende mål i træningen.

Trænerne og klubben hjælper naturligvis med alt det praktiske omkring tilmelding, regler og overblik, så hver svømmer trygt kan fokusere på at yde sit bedste.

Forældre skal være opmærksomme på, at mesterskaber kan indebære ekstra omkostninger til rejse, ophold og mad – men for mange er det netop disse ture, der skaber store minder og et stærkt sammenhold på tværs af holdene.

Træningslejre – både hård træning og stærkt fællesskab

Træningslejre er noget af det mest udviklende – og mest hyggelige – man oplever som svømmer.

De er kendetegnet ved:

- Høj træningsintensitet
- Sjove sociale aktiviteter
- Masser af tid til at styrke relationer på tværs af hold

Yngre svømmere deltager typisk i to træningslejre om året af 3–4 dages varighed, mens A- og B-holdene ofte har en ugelejr to gange om året.

Træningslejrene er en vigtig del af svømmerens udvikling – både sportsligt og socialt – og deltagelse anbefales virkelig.

Praktisk om lejrene

Der er egenbetaling, som dækker ophold, forplejning og faciliteter.

Længere træningslejre (fx i udlandet) kan være dyrere og kræver derfor god planlægning i forældregruppen.

Husk desuden:

- Sundhedskort
- Forsikring, da klubben ikke dækker tab eller skader på bagage eller ejendele

Indtægtsgivende aktiviteter – en hjælp til udgifterne

For at lette nogle af de udgifter, der følger med konkurrencesvømning, har klubben en arbejdsgruppe, der skaffer indtægtsgivende aktiviteter for svømmere og forældre.

Typisk hjælper man ved større arrangementer i Roskildeområdet, og en del af indtjeningen går direkte til svømmerens *sponsorkonto*.

Det er en opsparing, der kan bruges til:

- Stævner
- Træningslejre
- Andre svømmerrelaterede udgifter

Bemærk, at der kan gå lidt tid fra man deltager i en aktivitet, til pengene står på kontoen – det er helt normalt.

Velkommen til – vi glæder os til at have jer med på holdet!