

## Velkommen til Roskilde Svømning, konkurrence



Velkommen til Roskilde Svømmings konkurrenceafdeling, hvor vi har 3 hold: A, B og C. Disse hold suppleres af vores indslusningshold, E, der tjener som springbræt for nye svømmere på vej ind i konkurrencemiljøet.

Intentionen med denne lille introskrivelse er at forklare nogle af de ting, man som svømmer og forælder møder, når man træder ind i vores konkurrenceafdeling. Der er et spring fra svømmeskolen til konkurrenceafdelingen, men vi håber, det bliver både sjovt og spændende at være en del af denne side af Roskilde Svømning.

Vores konkurrenceafdeling ledes af cheftræneren, der har det overordnede ansvar for den sportslige retning. I tæt samarbejde med de andre trænere, sikrer cheftræneren, at træningen, forberedelserne til lejre og stævner samt alle andre relaterede aktiviteter er af høj kvalitet og tilrettelagt til at fremme vores svømmeres præstationer og udvikling.

Det er vigtigt at understrege, at K-afdelingen ikke kun hviler på skuldrene af vores trænere. Vi har ingen yderligere lønnet arbejdskraft, og derfor er det essentielt, at svømmere, forældre og andre frivillige træder til. Der er et væld af opgaver, der spænder bredt fra at organisere sociale arrangementer til at varetage roller som officials og holdledere ved stævner samt at bistå ved diverse ture. Hver eneste indsats bidrager til at styrke fællesskabet og sikrer, at vores konkurrenceafdeling kan fortsætte med udvikle talentfulde svømmere.

Vi værdsætter den indsats, som hver enkelt frivillig yder. Lad os sammen gøre Roskilde Svømmings konkurrenceafdeling til et sted, hvor vi ikke blot dyrker sporten, men også det stærke fællesskab.

## Introduktion:

Nedenfor er en kort beskrivelse af nogle af de vigtige emner, som vi håber, kan hjælpe alle godt på vej. Er der emner, der ikke er dækket, er man altid velkommen til at henvende sig til chefræner, bestyrelse eller andre forældre, hvis der er spørgsmål.

## Træning:

- Mød op til tiden.
- Husk svømmetøj, svømmebriller og badehætte til vandtræningen.
- Medbring T-shirt, indesko og håndklæder til brug på land.
- Dryland-træning fokuserer på kondition, balance og styrke, og er ofte placeret før eller efter vandtræningen.
- Vandtræning er selvfølgelig vigtig for svømmere for at udvikle teknik og øge hastigheden i vandet.
- Det er vigtigt at følge trænerens anvisninger for at sikre optimal udvikling og præstation i svømmetræning.



## Fremmøde:

- Der forventes et stabilt fremmøde til træning, med minimum 75% deltagelse af den aftalte træningstid.
- Fremmødeprocenten og forventninger aftales individuelt for hver svømmer.
- Kom til træning med intentionen om at bidrage positivt, både træningsmæssigt og socialt.

## Mad og drikke:

- Medbring en drikkedunk, gerne fyldt med tynd saft for at holde energi- og hydreringsniveauet oppe. Eventuelt to drikkedunke, en med vand og en med saft.
- Efter træningen kan det være godt at genopbygge energien med kakao, frugt, kiks eller en bolle.
- Husk at tilpasse mad- og drikkevarer efter personlige behov og præferencer.



## Tøj:

- Svømmetøj til træning kan købes efter behov, og det er undertiden muligt at erhverve brugt udstyr fra ældre svømmere.
- Konkurrencedragter og -bukser er designet til at sidde tæt på kroppen, hvilket kan kræve tilvænning i forhold til både påklædning og svømning.
- Klubbetøj, såsom T-shirts, shorts og træningsdragter med klubbens logo og svømmerens eget navn, kan købes online gennem et link: [Roskilde Svømning - Klubaftaler \(ekco.dk\)](http://Roskilde Svømning - Klubaftaler (ekco.dk)).
- Badehætter med klubbens logo skal bæres under stævner og kan købes direkte i klubben.
- Klubbens identitet og teamånd fremmes gennem ensartet klubbetøj, til træning og især ved stævner.

## Officials:

- Uddannelse af officials er afgørende for afholdelsen af svømmestævner og for klubbens mulighed for at deltage i disse.
- For at Roskilde Svømning kan deltage i stævner, skal klubben typisk stille med 2-3 officials pr. stævnedag.

- Det forventes, at mindst én forælder til hver svømmer gennemfører den nødvendige grunduddannelse (tidligere kendt som modul 1 og 2), og det opfordres til at fortsætte med videreuddannelse.
- Forældre kan henvende sig til bestyrelsen for at få information om tilmelding til uddannelsen af officials.

## Stævner:

- Stævner er en mulighed for at måle effekten af træningen og se progression hos svømmerne.
- Der er en gradvis tilvænnning til stævnedeltagelse. På C-holdet indledes med færre stævnedage, som gradvist øges på holdene i takt med svømmernes aldersstigning og forbedring af kompetencer.
- Holdånden er afgørende ved stævner, hvor alle svømmere hepper og støtter hinanden.
- Klubbøj bæres for at fremvise en samlet klubidentitet, og alle opfordres til at holde sammen og hjælpe hinanden under stævneforløbet.
- Forældre opfordres til at heppe og støtte, men det er vigtigt, at de ikke befinder sig i startområdet, da dette er forbeholdt svømmere og officials.
- Der skal medbringes indendørs tøj og sko til brug mellem løbene, for at sikre komfort og varme.
- Der skal også medbringes en stor madpakke, - gerne med pastasalat, frugt og hvidt brød.
- Det er vigtigt at huske på fællesskabet og den positive ånd, som er en del af stævnedeltagelsen.
- Forældres opbakning er vigtig, samtidig skal de også respektere de fastsatte regler og grænser for områder ved stævner.



## Stævnegebyrer:

- Deltagelse i stævner er forbundet med et tilmeldingsgebyr, som opkræves på forhånd.
- Gebyret dækker delvist omkostninger forbundet med stævnet og refunderes generelt ikke ved afbud.
- Det er vigtigt at være opmærksom på tilmeldingsfrister, som kan variere fra stævne til stævne.

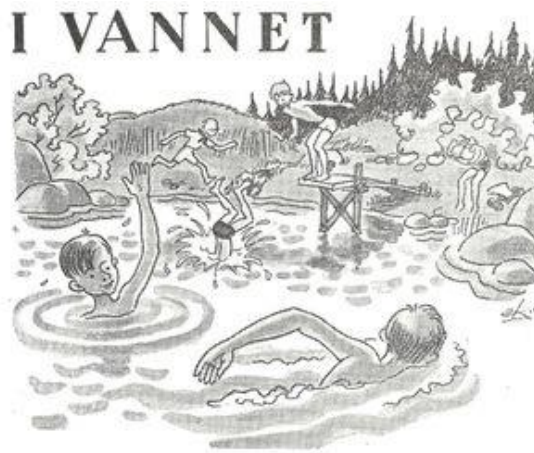
### **Kravtider:**

- Visse stævner stiller krav om at have opnået en specifik tid for at kunne deltage i løbet. Disse tider kaldes kravtider.
- Kravtiderne sikrer et vist niveau af konkurrence og er ofte anvendt i forbindelse med mesterskaber og kvalifikationsstævner.
- Information om de specifikke kravtider for forskellige mesterskaber og stævner kan findes via link: [www.svoem.dk](http://www.svoem.dk)

### **Mesterskaber:**

- Mesterskaber såsom regionale, nationale (eller internationale konkurrencer) kræver ofte, at svømmerne har opnået kravtider for at kunne tilmelde sig.
- Disse tidskrav er med til at motivere svømmere i deres træning og sætter klare mål for præstationsudvikling.
- Klubben eller trænerne kan ofte assistere med information om kravtider og tilmeldingsprocedurer til de relevante stævner.
- Forældre må forvente at bidrage ekstra med rejse, ophold og mad ved denne slags stævner

### **Træningslejre:**



- Træningslejre er intensive træningsperioder, der kombinerer høj træningsintensitet med sociale aktiviteter.
- Det er en mulighed for at forbedre fysiske præstationer og styrke holdets sammenhold.
- Alle svømmere opfordres til at deltage, da det bidrager positivt til deres udvikling både sportsligt og socialt.

### **Frekvens og Varighed:**

- C-holdet deltager typisk i træningslejre to gange årligt, med en varighed på omkring 3-4 dage hver gang.
- A og B-holdene deltager ligeledes i træningslejre to gange årligt, men disse lejre varer typisk en uge.

Træningslejre er en væsentlig del af svømmernes udvikling, og de sociale sammenhold. Deltagelse anbefales stærkt.

## Økonomi:

- Der er en egenbetaling for deltagelse i træningslejre, det dækker overnatning, forplejning og leje af faciliteter.
- Udgifter til længerevarende træningslejre, især dem i udlandet, kan være højere og kræver opbakning fra forældregruppen.

## Praktiske Forhold:

- Sundhedskort skal altid medbringes på træningslejre
- Bagage og personlige ejendele skal være dækket af familiens egen forsikring, da klubben eller arrangørerne typisk ikke dækker tab eller skader.

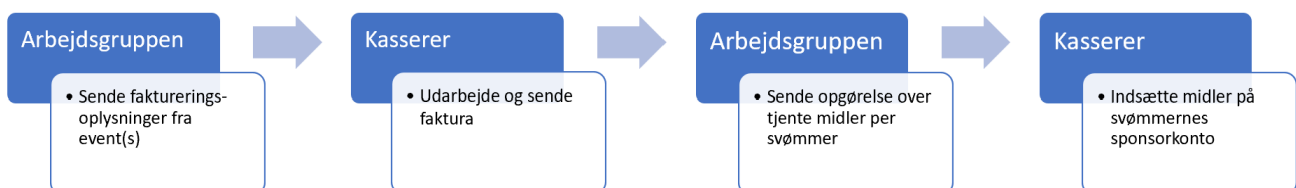
## Indtægtsgivende aktiviteter:



I konkurrenceafdelingen er der en arbejdsgruppe, der skaffer forskellige indtægtsgivende muligheder for svømmerne og deres pårørende. Dette gøres for at bidrage til de udgifter der er forbundet med at dyrke konkurrencesvømning.

Arbejdet drejer sig typisk om assistance ved større events i Roskildeområdet. Indtægterne herfra går helt eller delvist til den enkelte svømmer, og indsættes på en såkaldt sponsorkonto. En sponsorkonto er en opsparing, der kan bruges til betaling af stævner, træningslejre eller lignende.

Der kan gå lidt tid mellem aktiviteten og det tidspunkt der overføres penge til den enkeltes konto. Nedenfor er vist flowet fra aktivitet til sponsorkonto.



## Sociale aktiviteter:

Sociale aktiviteter er afgørende, da svømmerne bruger meget tid sammen om deres sport, og det sociale samvær er derfor vigtigt for at styrke fællesskabet og trivslen. De faste begivenheder inkluderer opstartsweekend, julehygge, fastelavn og sommerafslutning.

Disse "traditionelle" sammenkomster fremmer kammeratskabet, men der er også stor åbenhed over for nye initiativer. Alle bidrag, store som små arrangementer, er meget velkomne og værdsat. De hjælper med at skabe et inkluderende og engageret miljø for alle.

## Sponsorer:

I Roskilde Svømning og i særdeleshed i konkurrenceafdelingen er sponsorater særdeles velkomne. Det kan være som tilskud til aktiviteter, udstyr eller bidrag til klubben ved at blive eksponeret på tøj eller materiale. Har du kendskab til en virksomhed, som kunne tænkes at ønske at samarbejde og støtte Roskilde Svømning, vil det være meget velkomment. Henvendelse kan ske til bestyrelsen.

