

INFORMATION TIL FORÆLDRE



UDGIVET: AUGUST 2016

OM E3

- Henvender sig primært til årgangsgruppe 2 svømmere (piger 10-12 år og drenge 10-14 år).
- Der trænes efter, at svømmerne opnår kravtider til henholdsvis DÅM og VÅM (Danske årgangsmesterskaber og Vestdanske årgangsmesterskaber).
- På E3 trænes der stadig meget teknisk men dog med mere og mere længde på programmerne.

For at gå på E3 forventes det, at man oprykker fra Talentholdet eller har tilsvarende færdigheder fra en anden klub. Derfor vil denne infolder kun indeholde ny information.

Det kan derfor være en god idé at læse tidligere infoldere igennem. Der er også altid hjælp at hente på klubbens hjemmeside:

<http://www.koldingsk.dk>



GENERELT

Med denne folder vil vi gerne byde jer velkommen på E3 og hermed forsøge at give svar på nogle af de spørgsmål, du/I uvilkaarligt vil have som forældre til en ung konkurrencesvømmer.

På E3 bliver der mulighed for at komme til at svømme flere gange end på Talentholdene.

Der er desuden 1 ugentlig træning i en gymnastiksal med stor fokus på rytme, koordination og balance, og der er mulighed for deltagelse i bonusordning på, hvor man kan træne med efter aftale. Se mere om bonusordning på vores hjemmeside under menuen 'Konkurrenceafdelingen'.

På E3 vil I for første gang stifte bekendtskab med det at jage kravtider til mesterskaber.

Det er således et af de konkurrencemæssige mål at opnå kravtider til henholdsvis VÅM og DÅM for gruppe 2 svømmere.

Derudover afholdes sociale arrangementer som for eksempel den årlige tur til Houens Odde for alle K-svømmere, træningslejre/weekender m.v.

På klubbens hjemmeside kan du læse om tidligere, nuværende og kommende arrangementer, så vi opfordrer jer til løbende at checke hjemmesiden.



TRÆNING OG STÆVNER

Det forventes, at E3-svømmerne kommer stabilt til samtlige træninger og er aktivt deltagende i dryland, vandtid og udstrækningsdelen. Desuden forventes det også, at svømmerne på E3 er stævneaktive og deltager i de fleste af stævnetilbuddene.

Træningstiderne kan du finde her:

<http://goo.gl/BpcNwb>

På E3 bruges drikkedunk, fingerpaddles, pullboy, korte svømmefødder, snorkel (til svømning) og plade.

Sørg for at købe dette og et net at opbevare det i. Nettene kan opbevares i kælderen under Slotssøbadet mellem træningerne.

Der er ca. 2 - 4 weekendstævner (3 - 4 for svømmere med mester-skabskravtider), 6 - 10 endagsstævner samt 2 træningslejre.

Ud over træning, stævner og træningslejre har godt fællesskab høj fokus i klubben. Der vil på E3 blive arrangeret sociale aktiviteter ved siden af træningen.

OBS!

I klubben er der også træning i sommerferien - ikke på fuldt niveau, men vi tilbyder ca. 3 gange ugentlig træning. Det samme gælder for øvrige skoleferier, på nær når holdet er på træningslejr.

HUSK TIL STÆVNER:

Til stævnerne er det vigtigt, at tasken er pakket med de rigtige ting. Som minimum bør tasken indeholde:

- 2 sæt badetøj
- 2 par svømmebriller
- 2 håndklæder
- 2 badehætter
- Drikkedunk
- Indendørs sko
- Klubtøj (T-shirt og shorts samt gerne en langærmet trøje)
- Madpakke



FORÆLDREROLLEN

Ligesom på tidligere hold stiller klubben krav om forældreengagement. Behovet for frivillige hjælpere er stort, og derfor er forventningerne til forældrene til en svømmer på E3 følgende:

- E3-forældre skal have minimum modul 2 og gerne modul 4 samt øget forældreengagement. Kurserne udbydes henover året via vores hjemmeside, men I er også velkomne til selv at orientere jer herom på svoem.dk.
 - Forældre til svømmere på Elitelinien forventes at udføre organisatorisk arbejde, have meget højt engagement og helst modul 4.
 - Derudover skal forældre være official hver 3. stævnedag samt køre hver 2. stævnedag jævnt fordelt på korte og lange ture. Vi kører som regel i privatbiler for at undgå store udgifter til buskørsel. Dette betyder
- også, at der hverken opkræves betaling til eller gives godtgørelse til forældrene. Klubben forsøger i størst muligt omfang at fordele kørslen ligeligt, så korte og lange ture udjævnes henover sæsonen.
 - Aktiv ved sponsorarbejde, ved julekalendersalg, forældreengagement ved klubmesterskab, sponsorstævne og aktiv/højt engagement ved Dronning Dorothea Cup.



HOLDLEDER

Når svømmerne er til stævne eller på træningslejr, skal minimum 1 forælder med som holdleder.

En holdleder sørger for alt det praktiske som fx ,at svømmerne får mad og drikke, husker dem på at komme til start, hører, om de har det godt/er kede af det.

En holdleder er med andre ord en, der hjælper træneren med at sørge for, at alle har det godt, og at det praktiske til stævner/træningslejr fungerer.

Læs mere om holdlederrollen på hjemmesiden under 'Stævner og events' --> 'Officials/Holdleder'.

OFFICIALS

Konkurrencesvømmere deltager i flere stævner fordelt over hele året. Ved hvert stævne er der officials/ dommere til at sørge for, at alle svømmere bliver bedømt ens og svømmer efter reglerne samt, at alle får deres korrekte tid og placering.

Dansk Svømmeunion uddanner officials, og Kolding Svømmeklub betaler for officialuddannelsen. Alle starter med modul 1, som er et tidtagerkursus. Derefter uddannes man til bane- og vendedommer (modul 2).

Efter modul 2 er der en bred vifte af forskellige moduler, hvor man til sidst kan ende som overdommer. Som overdommer har man mulighed for at blive unionsdommer, og de bedste får chancen for at blive LEN eller FINA dommere, der dømmer ved internationale mesterskaber som eksempelvis OL.

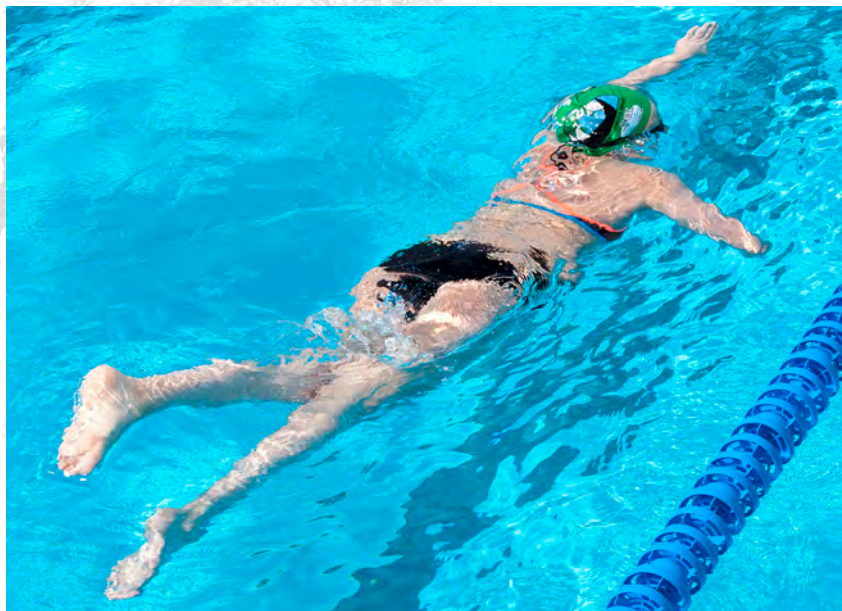
I forbindelse med stævner er der fuld forplejning og evt. overnatning til officials. Er der tale om overnatningsstævner og træningslejre, sørger vi generelt for forplejning og overnatning til officials og holdleder, så der er således ingen udgifter hermed.

Det er klubbens forventning til jer forældre, at en af jer minimum skal tage modul 2 og gerne modul 4, så I

kan hjælpe til ved stævner - jo flere forældre, der har en officialuddannelse, desto færre weekender/dage skal den enkelte official afsætte.

Kontakt Charlotte Elmann ved spørgsmål omkring officialskurser og kursustilmelding:

charlotte_elmann@live.dk





© COPYRIGHT 2016, KOLDING SVØMMEKLUB