

INFORMATION TIL FORÆLDRE



NY SVØMMER PÅ E1 (ELITEHOLD 1) / K1



REV. OKTOBER 2018

OM E1 / K1

- Henvender sig primært til junior og senior svømmere.
- Der trænes efter, at svømmerne præsterer til henholdsvis DM, DJM, Vestdanske Mesterskaber og VÅM.
- På E1 trænes der på alle parametre, der har betydning for en optimal svømmepræstation (teknisk, fysisk og mentalt).

For at gå på E1/K1 forventes det, at man som udgangspunkt har gennemført E2, og oprykning til E1/K1 kræver som udgangspunkt, at man har kravtider til mesterskaber hos årgange yngre end en selv.

GENERELT

Med denne folder vil vi gerne byde jer velkommen til E1 og prøve på at give jer nogle informationer, der gør det lettere for jer at have en ung konkurrencesvømmer.

På E1 er træningskravet højere end på E2, og det forventes, at man **minimum træner 7 gange om ugen**. Der kan dog i særlige tilfælde laves særaftale med træneren.

På K1 er der ingen træningskrav.

Svømmesæsonen på E1 er bygget op omkring mesterskaberne (DM-K/DJM-K og DM/DJM). På E1 vil man højst sandsynligt blive udtaget til at skulle svømme DHM.

TRÆNING OG STÆVNER

Det forventes, at E1-svømmerne kommer stabilt til samtlige træninger og er aktivt deltagende i dryland/styrketræning, vandtid og udstrækningsdelen.

Til træning forventes det, at svømmerne giver besked ved træthed, ondt, hvis de skal gå før m.m., så trænerne får besked i god tid.

Derudover forventes det, at man deltager i stævner, træningslejre og træningsweekender m.m.

Træningstiderne kan du finde her:

<http://goo.gl/GmZp2j>

På E1 bruges drikkedunk, fingerpaddles, zoomers (korte svømmefødder), plade, pullboy og træningselastik.

Der er ca. 5 - 7 weekendstævner og enkelte endags stævner samt 2 træningslejre.

Ud over træning, stævner og træningslejre har godt fællesskab høj fokus i klubben. Der vil på E1 blive arrangeret sociale aktiviteter ved siden af træningen.

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/snacks



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 E1/K1 følgende:

- E1-/K1-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, vil vi gerne have minimum 1 holdleder med.

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.



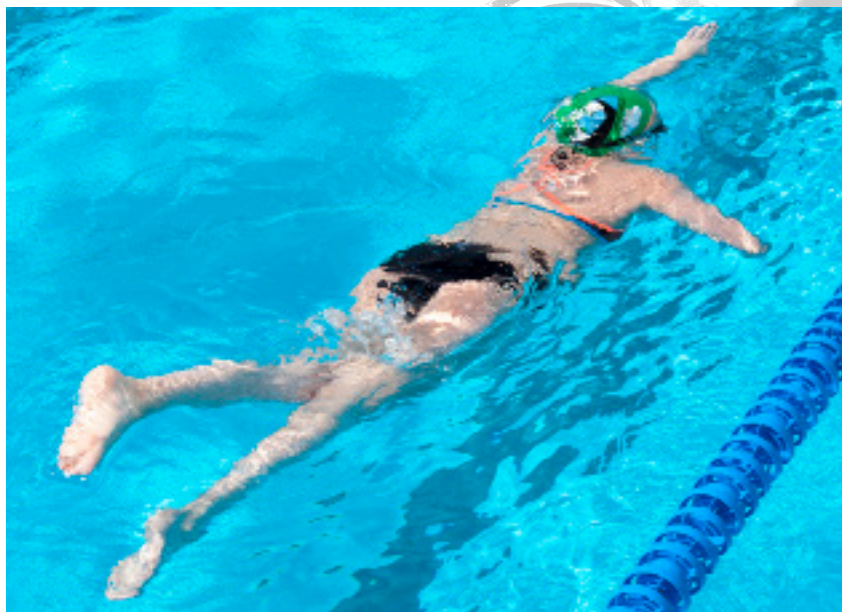
I forbindelse med stævner er der fuld forplejning og evt. overnatning til officials. Er der tale om overnatningsstævner og træningslejre, sørger vi generelt for forplejning og overnatning til officials og holdleder, så der er således ingen udgifter hermed.

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 K-afdelingen ved spørgsmål omkring officialskurser og kursustilmelding:

konkurrence@koldingsk.dk



JEG/VI VIL GERNE HJÆLPE

Har du fået mod på at deltage aktivt i Kolding Svømmeklub, så kontakt konkurrenceudvalget, send os en mail eller aflever denne seddel i postkassen i klublokalet. Vi glæder os til at høre fra DIG!

Navn: _____

Telefon: _____

Email: _____

Forældre til: _____ Hold: _____

Jeg vil gerne deltage i følgende:

Uddannelse til tidtager/official	
Holdleder til stævner	
Holdleder på træningslejre/andre ture	
Hjælper ved egne stævner	
Andre praktiske opgaver i klubben	
Medlem af bestyrelse og/eller udvalg	
Sponsorarbejde	
Andet (angiv):	





© COPYRIGHT 2018, KOLDING SVØMMEKLUB