

# INFORMATION TIL FORÆLDRE



NY SVØMMER PÅ K2



REV. OKTOBER 2018

## OM HOLDET

- K2-holdet henvender sig til svømmere, som enten ikke har tid til at træne fuldt ud med sit eget hold eller svømmere, som skal bruge længere tid på at opnå kravtider for på den måde at sikre oprykning.
- På K2 er det primært teknik, der arbejdes med i træningstiden, og derudover har holdet et højt socialt fokus både til træning og uden for træningen.
- Aldersgruppen på K2 er piger 10+ og drenge 11+.

For at komme på K2 kræver det, at man er blevet indstillet af sin træner til netop at komme på dette hold samt, at man som minimum har gennemført Mini-Elite.

Du kan læse mere om holdene på klubbens hjemmeside:

<http://www.koldingsk.dk>

## AKTIVITETER

Det forventes, at K2-svømmerne kommer stabilt til træningen og er aktivt deltagende i opvarmningen, vandtid og udstrækningsdelen.

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

Som K2-svømmer kan du deltage i klubmesterskaberne og andre invitationsstævner, hvis du ønsker det.

Træningstiderne kan du finde her:

<http://koldingsk.dk/cms/Showcontentpage.aspx?contentPageID=5>

På K2 bruges drikkedunk, fingerpaddles, pullboy, korte svømmefødder (zoomers) og plade.



## FORÆLDRE

### 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
- Klubbetøj (T-shirt og shorts samt gerne en langærmet trøje)
- Madpakke/snacks

I modsætning til vores øvrige hold, så er der ingen krav til jer som forældre om forældrehjælp, men hvis jeres barn ønsker at deltage i stævner, så skal I forældre have modul 1 indenfor 9 mdr. efter oprykning på K2.

Hvis jeres barn herefter fortsat ønsker at deltage i stævner, skal I tage modul 2 indenfor de følgende 6 måneder.

Det er Dansk Svømmeunion, der uddanner officials, og Kolding Svømmeklub betaler for officialuddannelsen. Alle starter med modul 1, som er et tidtagerkursus. I forbindelse med stævner er der fuld forplejning og evt. overnatning til officials.

Hvis du/I ønsker at være officials, kan I kontakte K-afdelingen på

[konkurrence@koldingsk.dk](mailto:konkurrence@koldingsk.dk)



