

# INFORMATION TIL FORÆLDRE



NY SVØMMER PÅ TALENTHOLDET



REV. OKTOBER 2018

## GENERELT

Med denne folder vil vi gerne byde jer velkommen og samtidig forsøge at give jer et indtryk af konkurrenceafdelingen i Kolding Svømmeklub og dermed give svar på nogle af de spørgsmål, du/I uvilkårligt vil have som forældre til en svømmer, der er på vej ind i konkurrencesvømningen.

Men selv med alt dette kan det være svært lige at forstå/huske det hele, så du/I er naturligvis velkomne til at snakke med os i hallen, ringe eller sende en mail til os - se kontaktpersoner sidst i denne folder.

Konkurrenceafdelingen i Kolding Svømmeklub tæller pr. januar 2018 ca. 90 konkurrencesvømmere fordelt på 5 hold - E1, E2, Mini Elite, K2 og talentholdet. Aldersmæssigt er svømmerne fra 6 til 18 år.

## OM HOLDET

- Første trin i konkurrenceafdelingen og primært for svømmere i 7 - 10 års alderen.
- Der trænes efter, at svømmerne opnår færdigheder, som ruster dem til at deltage ved stævner.
- Det primære fokus er at udvikle svømmernes motoriske og tekniske færdigheder, så de har et bredt fundament at bygge deres videre udvikling på.
- På Talentholdet undervises der hovedsageligt teknisk med fokus på, at det skal være inspirerende at være svømmer.

Du kan læse mere om holdene på klubbens hjemmeside:

<http://www.koldingsk.dk>



Svømmerne udtages af trænerne og chefræneren i samarbejde med talentudvikleren. Svømmekoordinatoren fra svømmeskolen er med, når der rykkes svømmere op fra svømmeskolen.

Ud over den daglige træning afholder der forskellige sociale arrangementer som for eksempel den årlige ”ryste sammen tur” for alle konkurrencesvømmere, hyggeaftener, træningsweekender m.m.

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

At være en del af et godt fælleskab har højt fokus i Kolding Svømmeklub - både når du er i svømmehallen og har fri.

Vi opfordrer derfor til, at forældrene går sammen om at arrangere nogle fælles aktiviteter for svømmerne. Det kan f.eks. være fælles pizzaspisning i klublokalet.

Så snak med de øvrige forældre og find i fælleskab ud af, hvad der er stemning for.



## TRÆNING OG STÆVNER

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

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

Det forventes også, at svømmerne på talentholdene er stævneaktive og deltager i stævnetilbuddene.

Træningstiderne kan du finde her:

<http://goo.gl/4oRXQo>

På Talentholdet bruges drikkedunk, fingerpaddles, pullboy (Junior 23x8x8 cm), korte svømmefødder, plade og badehætte. Svømmefødder, plade og pullboy kan du i starten låne i svømmehallen, men vi anbefaler, at du køber dit eget udstyr (i et net), da

der er et begrænset udbud af størrelser. Alle svømme kan opbevare deres net i Slotssøbadets kældere.

Vi samarbejder ikke men en leverandør, men kan anbefale [www.svoemmespecialisten.dk](http://www.svoemmespecialisten.dk) [www.maxpuls.dk](http://www.maxpuls.dk) eller [www.tyrdanmark.dk](http://www.tyrdanmark.dk)

Der er ca. 4 endagsstævner, som dit barn kan deltage i. Når vi er til stævner, tager vi afsted som et hold og tager først hjem, når alle er færdige. Der skal derfor sættes god tid af, når man tilmelder sig.

Ud over træning, stævner og træningslejre har godt fællesskab høj fokus i klubben. Der vil på Talentholdet 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
- Klubbetøj (T-shirt og shorts samt gerne en langærmet trøje)
- Madpakke



## TIDER

Når vi har været til stævne, bliver resultatlisten lagt ud på forsiden af KSK's hjemmeside og på [www.octopen.dk](http://www.octopen.dk), der er en database over alle danske konkurrence-svømmere, og hvor man kan holde øje med sine tider. Tiderne bliver opdateret efter hvert stævne/mesterskab.

Indtast navn og klub under "Svømmere", og så vil databasen vise alle de tider, vedkommende har svømmet som konkurrencesvømmer.

Sådan gør du:

1. Gå på [www.octopen.dk](http://www.octopen.dk)
2. Vælg "Svømmer" i den blå bjælke tv.
3. Skriv fornavn, efternavn og klub (Kolding) og tryk "vis".

Klik derefter på dit barns navn, og tiderne kommer frem.

Til stævner konkurrerer man ikke kun mod andre, men også mod sig selv.

Det gælder om at slå sin egen rekord, eller det, vi i svømmesporten, kalder for "PR" (personlig rekord).

Bemærk venligst, at I skal logge ind på klubmodul, gå på Event og finde "opnåelse af svømmenåle" og lave en anmeldelse der. Skriv, hvad I mener at have opnået en nål i med stævnenavn, -dato og disciplin, og hvilken nål, det drejer sig om.

NB ! Der skal laves en anmeldelse for hver nål, man mener at have opnået. Så checker vi, om det er rigtigt, laver diplom og tilhørende nål til jer.

Nåle udleveres ca. 3 gange årligt i forbindelse med juleafslutning, sommerafslutning, træningslejre. Er du i tvivl om, hvordan du gør, så tag fat i dit barns træner eller vores ansvarlige for nåle Britt Frederiksen på [casperoglasse@fl-plast.dk](mailto:casperoglasse@fl-plast.dk)

# FORÆLDREROLLEN

Behovet for frivillige hjælpere er stort, og derfor er forventningerne til forældrene til en svømmer på Talentholdet følgende:

- Forældre skal have **minimum modul 1** og gerne modul 2 og 4. Kurserne udbydes henover året via vores hjemmeside, men I er også velkomne til selv at orientere jer herom på [www.svoem.dk](http://www.svoem.dk).
- Derudover skal forældre være official hver 3. stævnedag samt køre hver 2. stævnedag jævnt fordelt på korte og lange ture.
- Aktiv ved sponsorarbejde, ved julekalendersalg, forældreengagement ved klubmesterskab, sponsorstævne og aktiv/højt engagement ved Dronning Dorothea Cup.

I forbindelse med stævner er der fuld forplejning og evt. overnatning til officials.

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

## SVØMMEKONTO

En svømmekonto er en personlig konto, som svømmerens forældre kan optjene penge til gennem bl.a. sponsorstævnet og ved at være frivillig hjælper ved f.x. Sommer ved Søen.

De optjente penge kan bruges som betaling for stævner og træningslejre. Saldoen på din svømmekonto kan du se på klubmodul.

Læs mere i folderen "Velkommen i konkurrenceafdelingen".



## 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.





# JEG/VI VIL GERNE HJÆLPE

Har du fået mod på at deltage aktivt i Kolding Svømmeklub, så kontakt konkurrence- udvalget, 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):	



# EGNE NOTATER

A group of young swimmers in red jerseys with 'FIBI' on them, cheering with their arms raised. The page features horizontal dotted lines for notes, with a large red curved graphic at the bottom.



