

INFORMATION TIL FORÆLDRE



VELKOMMEN I KONKURRENCEAFDELINGEN



REV. OKTOBER 2018

INDHOLDSFORTEGNELSE

HVEM OG HVOR.....	3
KONTAKTINFO	3
HOLD	3
TRÆNINGSSTEDER	3
FORORD	4
ÅRETS GANG I AFDELINGEN	5
FORVENTNINGER	6
TRÆNINGEN	7
TRÆNING I FERIER	8
KOST OG SØVN	8
STÆVNEDELTAGELSE.....	9
OFFICIALS	10
HOLDLEDER	14
HJEMMESTÆVNER.....	14
ANDRE OPGAVER	15
ØVRIGE INFORMATIONER	16
BLIV OPDATERET	16
DEADLINES.....	16
SVØMMEKONTO	17
F.A.Q.....	18
JEG/VI VIL GERNE HJÆLPE	20
EGNE NOTATER	21



HVEM OG HVOR

KONTAKTINFO

Se venligst hjemmesiden, hvor kontaktpersoner for de enkelte **udvalg** fremgår:

<https://koldingsk.dk/cms/ShowContentPage.aspx?ContentPageID=160>

Bestyrelse - se her:

<https://koldingsk.dk/cms/visbestyr.aspx>

Dorthe Thaysen

Medlemsadministration

Telefontid tirsdage fra 17-19

Telefon: 7550 0190

Mail:

administration@koldingsk.dk

HOLD

Talentholdet

Talent +

K1 & K2

Masters

Elitehold: E1, E2 & MiniElite

TRÆNINGSTEDER

Slotssøbadet

Sdr. Vang Skole (kun dryland)

Træning foregår typisk både i vand og på land (drylandtræning).



FORORD

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 uvilkårligt vil ha' som forældre til en ny konkurrencesvømmer.

Konkurrenceafdelingen i Kolding Svømmeklub tæller pr. januar 2018 ca. 70 konkurrencesvømmere fordelt på 6 K-hold. Aldersmæssigt er svømmerne fra 6 til 19 år.

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

Svømmerne deltager alt efter niveau og kravtider ved alle typer af stævner, bl.a: DM/DJM (DM for hhv. voksne/juniorer), Grand

Prix-stævner, DÅM (Danske Årgangsmesterskaber), lokale og regionale turneringsstævner og mesterskaber, cupstævner og nålestævner.

Derudover afholder vi mange sociale arrangementer, for eksempel den årlige opstartstur til f.x. Houens Odde for alle konkurrencesvømmere, træningslejre, julehygge m.m.

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

www.koldingsk.dk



ÅRETS GANG I AFDELINGEN

Sæsonen starter med en opstartssweekend (lørdag til søndag) på Houens Odde spejdercenter i august måned for svømmerne i konkurrenceafdelingen, og allerede efter en god måneds træning går det løs med stævner fra midt i september.

Herefter følger flere forskellige mindre stævner (Cup-stævner), og hvert år i oktober måned deltager vi i et større Cup stævne i f.x. Haderslev eller Horsens. For de mindre rutinerede svømmere afholdes der Valle Cup i Grindsted, hvor der udover svømning også er leg og sjov på bassinkanten og i vandet.

Sidst på året følger de danske mesterskaber for seniorer og juniorer, og i november måned afholder vi så vores egne klubmesterskaber, hvor vi kårer en klubmester i alle grupper.

Inden vi går på juleferie, arrangerer trænerne en fælles afslutning for K-holdene, hvor trænerne står for underholdningen - og det er sjovt.

Det er dyrt at drive en konkurrenceafdeling, og kontingentet alene kan ikke dække alle udgifterne til stævner, forplejning og overnatning. Derfor er det nødvendigt, at svømmerne besøger de lokale erhvervsdrivende i januar måned og dermed tjener sponsorpenge. Det gøres ved et sponsorarrangement i slutningen af januar måned, hvor svømmerne tjener sponsorpenge ind til stævner, træningslejre m.m.

Kulminationen på årets træning for årgangssvømmerne er DÅM i juni måned, og så er det tid til en velfortjent sommerferie i juli måned. De ældste svømmere må lige vente et par uger mere, da de skal til DM og DJM på langbane (50m-bassin) i starten af juli.



FORVENTNINGER

Vores børn har rigtig mange gode timer og oplevelser med svømning. Det skal de blive ved med og gerne i mange generationer frem. Vi har derfor et let gennemskueligt regelsæt for forældreindsatsen i klubben - "I KSK løfter vi i flok".

Baggrunden er et ønske om at sikre, at alle forældre bidrager med lidt hjælp over hele sæsonen. For de fleste svømmere og forældre er det almindelig kendt, at vores svømmestævner kræver en hel del frivillige officials og holdledere weekend efter weekend. Samtidigt bliver der lagt mange timer i bestyrelsesarbejde, udvalg, webmaster og meget øvrigt ad hoc-arbejde i klubben.

Det kan derfor kun være i alles interesse, at der løftes i flok således, at arbejdet bliver overkommeligt for alle, og det frivillige arbejde fortsat er sjovt og kan lade sig gøre ved siden vores daglige jobs.

Som forældre til konkurrence-svømmere kræves der mere af både svømmer og forældrene uanset niveau og alder. Så se positivt på det og giv en hjælpende hånd indimellem, så gør du/I det hele meget lettere for jer selv, børnene og svømmesporten. Og hav ingen berøringsangst, vi har brug for hjælpere til mange forskellige typer opgaver - og ALLE vokser med opgaven, det er helt sikkert.

Det er vigtigt at pointere, at systemet ikke er implementeret for at genere nogen, men alene for at bevare KSKs høje ambitions- og aktivitetsniveau.

Du kan læse mere om, hvad der forventes af forældre på de forskellige hold på vores hjemmeside:

<http://goo.gl/ORSQzu>



TRÆNINGEN

I Kolding Svømmeklub følger vi det træningskoncept, som Dansk Svømmeunion har udviklet i samarbejde med Team Danmark.

Målet var at udvikle et svømme-fagligt koncept, som beskriver, hvordan en forsvarlig og internationalt anerkendt udvikling af fremtidens konkurrencesvømmere bør foregå. Resultatet af deres arbejde er mundet ud i det, de kalder for "Aldersrelateret Træningskoncept" (ATK).

Kort fortalt går ATK ud på at sikre en lang og forsvarlig svømmekarriere, hvor svømmeren hverken 'topper' for tidligt eller får for mange skader - især i de unge år. Der sigtes mod en **sen specialisering**, hvilket betyder, at man som svømmer, forældre og træner skal have stor tålmodighed, fordi den vigtigste periode i svømningen er seniorårene. Man skal sigte mod at 'toppe' i midttyverne,

hvorfor ATK forsøger at modvirke udbændthed - såvel fysisk som psykisk - hos svømmerne.

AKT lægger op til:

- Træningspas, der er tilpasset alder, niveau og køn
- Individuel trænings- og stævneplan for de bedste svømmere
- Idrætspsykologi og mentaltræning med stor indragelse af forældrene
- Foredrag/uddannelse omkring skadeforebyggelse
- Fysisk træningstilbud (konditions- og styrketræning) tilpasset alder og niveau
- Foredrag/uddannelse om kost og fysisk aktivitet.



TRÆNING I FERIER

Som konkurrencesvømmer holder du faktisk ikke ferie. Det er vigtigt, at du holder dig i gang - også i ferierne, for så bli'r det ikke så hårdt, når sæsonen starter op igen.

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.



KOST OG SØVN

Husk at kosten har stor indflydelse på din ydeevne i vandet.

- Spis regelmæssigt, sundt, varieret og groft
- Drik masser af væske (vand) i løbet af dagen
- Husk at spise masser af grønt og lidt frugt (samlet 600 g om dagen).

Det er også en rigtig god ide at have en lille brik cacao-mælk og en bolle eller en banan med, som du kan spise umiddelbart efter træning.

I kan læse meget mere om konkurrencesvømning og kost på Dansk Svømmeunions hjemmeside, www.svoem.dk, under fanen svømning, elitetræning - aldersrelateret træning.

Snup gerne cyklen til skole og træning og få frisk luft og sørg ikke mindst for at få **rigeligt med søvn**.

STÆVNEDELTAGELSE

Hver gang vi er afsted til et stævne eller mesterskab, skal vi stille med et antal officials (tidtagere og dommere). Antallet af officials afhænger ofte af, hvor mange 'starter' (hver gang en svømmer deltager i et løb) en klub har ved stævnet, samt hvor mange dage og/eller stævneafsnit, vi deltager i.

Man deltager som udgangspunkt i individuelle discipliner, men der er næsten altid holdkapper, hvor trænerne har udtaget svømmere til deltagelse.

Ved mesterskaberne skal svømmerne som oftest have opnået en kravtid for at kunne deltage. De aktuelle kravtider, som Dansk Svømmeunion har sat for 2016, kan findes her:

<http://goo.gl/z8M4oS>

Groft set inddeles svømmere i fem grupper, der ud over at deltage ved fælles stævner, også har deres egne stævner og mesterskaber: Før-årgang, årgangssvømmere, junior, senior og masters.

Hver gruppe opdeles yderligere i forskellige aldersgrupper (typisk over to årgange), så man konkurrerer mod jævnaldrende, selvom man sagtens kan svømme i samme løb og heat med svømmere, der er meget yngre og ældre end en selv.

I Kolding Svømmeklub står vi sammen som et hold - både til træning og til stævner.

Når klubben er afsted til stævne, tager vi derfor oftest samlet afsted, ligesom vi kører hjem samtidig. Kun i særlige tilfælde bryder vi med den tradition; for eksempel hvis en svømmer kun deltager en dag ved et stævne, der varer flere dage.



Under stævnet har alle deres opgaver at passe, uanset om man er med som svømmer, træner, official eller holdleder. Kolding Svømmeklub forventer desuden, at de forældre, der er med som tilskuere, også springer til, hvis der er brug for en hånd.

Der er mange roller, der skal dækkes i en svømmeklub - såvel til stævner som i det daglige. Til stævner 'ude af huset' er det typisk officials, holdledere og chauffører, og til hjemmestævner skal vi bruge forældre og andre frivillige til en lang række andre opgaver. På de næste sider kan du læse lidt om de opgaver, vi har brug for hjælp til i konkurrenceafdelingen.

Af svømmerne forventer vi, at de naturligvis yder deres bedste, passer deres opvarmning og andre opgaver omkring det rent svømmemæssige - men også at de hepper på deres holdkammerater, der er i vandet.

OFFICIALS

Ved hvert svømmestævne skal der bruges 20-30 officials i forskellige roller. Betegnelsen "official" dækker over en række forskellige roller lige fra tidtager (modul 1) til overdommer (modul 7). Officials er altså meget vigtige ved et svømmestævne, da svømmerne er direkte afhængige af deres indsats.

Til de fleste stævner benytter man desuden eltidtagning, hvilket også kræver nogle mennesker til at styre anlæggene. I Kolding Svømmeklub har vi vores eget anlæg.

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

Har du mod på mere, kan du uddanne dig yderligere ved at vælge retning - om du ønsker at være ved bassinkanten under stævnerne, eller om du har dine styrker i stæv-



nesekretariat/ eltidtagning.

De fleste forældre til konkurrence- og elitesvømmere er interesserede i at se deres børn konkurrere i bassinet, og som official står du med fødderne helt tæt på vandet - i 'første parket' så at sige.

Kontakt K-udvalget, hvis du vil høre mere om at være official:

konkurrence@koldingsk.dk

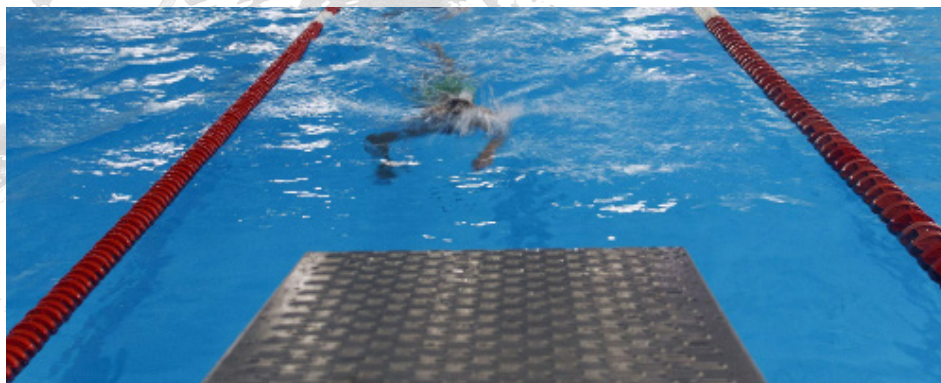
På vores hjemmeside www.koldingsk.dk kan du se, hvornår du kan komme på kursus.

MESTERSKABER

For de svømmere, som kvalificerer sig til mesterskaber, er det særlig vigtigt at have en forælder eller to, som er officials-uddannet. Det må også gerne være en bror/søster eller en bedsteforælder.

Når vi taler om mesterskaber, indsnævres 'tragten', og det er en mindre andel af konkurrencesvømmerne, som når så langt i deres svømmekarriere.

Vil I som forældre være sikre på, at jeres barn ved kvalifikation får mulighed for at deltage i mesterskaberne, så skynd jer at blive



officials - minimum modul 2, som er vendedommer-funktionen. Der skal ikke være ret mange starter for en klub, før det udløser et officialskrav - faktisk er kun 9 starter (i alt) ”gratis” for klubberne.

OFFICIALS - HVORFOR?

Som tilskuer tænker man måske ikke så meget over de mange funktioner, der skal varetages under et stævne for, at svømmerne kan fungere optimalt.

Men prøv at tænke på, at hver eneste bane skal have sin egen tidtager, informationen om tiden skal samles ind og afleveres i sekretariatet, som formidler resultatlisten, alt imens et nyt løb skydes afsted. Alle personer/officials, man ser omkring bassinet, har deres helt specielle opgave at varetage, og alle ved nøjagtigt, hvad de skal gøre, fordi de har modtaget instruktion/kursus i, hvorledes netop denne funktion skal udføres.

Officials er helt nødvendige for at kunne afvikle et stævne - ikke kun de stævner, vi selv afholder men også de udenbys stævner, som klubben deltager i, kræver, at der stilles med officials, ellers skal der betales et gebyr/bod på op til 1.000 kr./dag - pr official vi ikke stiller med!

Officials er således de hjælpere og kontrollanter, der er nødvendige for at gennemføre en svømme-konkurrence. Som nævnt tidligere skal der bruges ganske mange officials til hvert stævne (afsnit), og da svømmerne ikke selv kan være officials, er vi helt afhængige af, at svømmeforældre, større søskende, bedsteforældre kan og vil afse tid til at være officials, for:

Jo flere officials vi er, jo lettere er det for den enkelte at passe det sammen med familiens øvrige aktiviteter.



HVAD FÅR I UD AF DET?

Arbejdet som official/holdleder/hjælper er ulønnet, og klubben betaler for din kost og logi, når du er med til stævner og på træningslejre, så du har således ingen udgifter hermed. Til gengæld får I

- Indsigt i svømning, der gør, at du kan tale med, når dit barn forklarer, hvad han/hun bruger sin tid på,
- I kan være med til svømmestævner sammen med dit barn uden at distrahere dem i deres forberedelse til konkurrencen; vi er sammen, men har hver vore opgaver.
- I lærer de øvrige forældre og jeres barns svømmekammerater at kende.
- I kan komme med til stævner i andre klubber og til Danske Mesterskaber.
- I hjælper med at holde udgifterne til stævnedeltagelse på et rimeligt niveau.



HOLDLEDER

En holdleder er med til svømmestævner og varetager forskellige praktiske opgaver.

Holdlederen deltager i ledermødet inden stævnestart. Her gives praktiske oplysninger om f.eks. bespisning, indkvartering, vigtige tidspunkter osv. Endvidere udleveres plan over, hvornår de enkelte svømmere skal i konkurrence, så det er lettere at følge med i, hvornår svømmere fra KSK skal i vandet.

Under konkurrencerne sørger holdlederen i samarbejde med træneren for, at svømmerne f.x. bliver sendt til opvarmning på de rigtige tidspunkter, holder spisepause, når det passer ind i programmet for den enkelte svømmer samt andre forefaldende praktiske opgaver. Det kunne for eksempel være at sørge for en stævnekur med frugt og grønt til svømmerne under stævnet.

HJEMMESTÆVNER

Når vi har hjemmestævner, er der en række opgaver, som skal løses, så vi afleverer Slotssøbadet i samme stand, som vi modtager hallen ved stævnestart. Her har vi også brug for flere aktive forældre, så læsset på den enkelte ikke bli'r for stort.

Kolding Svømmeklub og Slotssøbadet har i fællesskab udarbejdet en procedure for stævner, der også omfatter oprydning og rengøring af svømmehallen.

Af arbejdsopgaver i forbindelse med hjemmestævner kan eksempelvis nævnes:

- Skraldespande skal tømmes
- Svømmehallen skal spules og svabes
- Baderum skal spules og svabes og tømmes for affald og hårrester m.v.
- Eltidstavler m.v. pakkes ned
- Banetove trækkes op
- Klublokalet ryddes op og gøres rent
- Letforplejning af officials/hjælpere omkring bassinkanten.



Vi har brug for minimum 3 forældre pr. gang, så tøv ikke med at melde dig - ofte er vi færdige, før svømmerne er kommet ud af badet.

Herudover har vi også brug for jeres hjælp til forplejning før og under stævnet. Før stævnet skal der brygges kaffe, the, smøres håndmadder og ordnes frugt og grønt.

Under stævnet har vi brug for 1 - 2 personer, der kan servicere vores officials med vand, frugt og lidt sødt, så de har noget at stå imod med i alle de timer, hvor de står på bassinkanten og fungerer som tidtager, vendedommer, bandedommer eller dommer.

ANDRE OPGAVER

Udover opgaverne som officials har vi også brug for hjælp til en række andre opgaver, f.eks.:

- Kørsel til stævner
- Tage med på træningslejre og andre ture

- Hjælpe før og under vores årlige sponsorstævne, som afholdes i januar måned.
- Hjælpe med at arrangere Dronning Dorothea Cup i foråret.
- Være med til at arrangere klub-/hjemmestævner
- Året julekalendersalg
- Deltagelse i bestyrelse eller svømmeudvalg

Særligt for bestyrelse og udvalg:

Medlemmer til konkurrenceudvalg, svømmeudvalg og poloudvalg vælges for 1 år ad gangen på den årlige generalforsamling i februar måned.

Konkurrenceudvalget har brug for forældre fra alle K-hold, så har du lyst til at være med, så tøv ikke med at melde dig som frivillig.



ØVRIGE INFORMATIONER

BLIV OPDATERET

På vores hjemmeside kan I se en stævnekalender, ligesom man også altid kan se, hvilke krav, årgange m.v. der inviteres til de stævner, svømmerne i konkurrenceafdelingen inviteres til.

Desuden har alle svømmere en profil på klubmodul - oftest er det dog forældrene, der opretter den og får al kommunikation. Når klubben sender mails ud om stævner, arrangementer, træninger og meget mere, foregår det via intranettet/klubmodul, så det er vigtigt, at I er aktive på siden, og ikke mindst at I altid har opdateret jeres kontaktoplysninger.

Kolding Svømmeclubs hjemmeside har adressen:

www.koldingsk.dk

DEADLINES

Alle svømmestævner offentliggøres på www.svoem.dk under aktivitetskalender.

Her er også angivet en frist for anmeldelse, og overskrides fristen, får klubben ikke lov til at deltage i stævnet.

Derfor er det nødvendigt, at:

- I overholder den tidsfrist for tilmelding, som står anført på stævnesedlen og får jer tilmeldt inden deadline.
- I melder tilbage - både når jeres svømmer kan deltage og ikke kan deltage. Det er et signal til klubben om, at I forældre har set invitationen og taget stilling til jeres barns deltagelse.

De stævner vi deltager i, bliver også informeret om via vores intranet.



Husk også at melde dig som official/holdleder/kørsel.

Når deadline er nået, sætter trænerne sig sammen for at lave holdet/beslutte hvilke svømmere, der skal svømme hvad, hvorefter stævnet bliver anmeldt.

Vi tilstræber at få stævneindbydelserne ud i god tid, og du kan altid finde invitationen på vores hjemmeside. Måske du nogle gange hører om et stævne, men du har ikke modtaget en invitation, men dette skyldes ikke, at vi har glemt dig, men at der er nogle krav for deltagelse. Er du alligevel i tvivl, er du altid velkommen til at spørge din træner.

Ved at hjælpe hinanden gør vi de administrative opgaver væsentlig lettere - og dermed sjovere - at løse. Tak for det!

SVØMMEKONTO

En svømmekonto er en personlig konto, som svømmerens forældre kan optjene penge til gennem:

- Sponsorstævnet i januar måned - her går 25% af svømmerens penge-sponsorater ind på svømmerens svømmekonto.
- Sommer ved Søen arrangementer: Hvert år stiller KSK med et antal hjælpere til de 6 Sommer ved søen arrangementer. Opgaverne kan være bartjans, p-vagt, scenevagt m.m.
- Beløbet, der indtjenes, varierer år for år, afhængig af, hvor meget klubben får i fee. Halvdelen af fee'et går til klubben, og den anden halvdel fordeles i f.h.t. det antal vagter man har.

Eksempel: 3 vagter for 2 personer kan give omkring 1.200 kr. ind på svømmekontoen.

Timelønnen er således ikke særlig høj, men glæden ved at være med er stor - det er rig-



tigt sjovt, og vi får nogle gode snakke med de andre forældre og hører noget godt musik.

- Der kommer hele tiden nye muligheder til; senest har vi hjulpet til ved Koldinghus' 750 års jubilæum og udstillingen Murenes Minder.
- Info omkring de forskellige aktiviteter udsendes, når vi har fået grønt lys herfor.

Svømmekontoen administreres af klubben og er personlig. Pengene kan ikke udbetales, såfremt svømmeren stopper - i så fald tilfalder de klubben.

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

F.A.Q.

PR

PR betyder **Personlig Rekord** - en vending, du ofte vil høre dit barn og træner nævne.

LØB OG HEAT

Hver svømmeart deles op i løb, f.x. 50 m bryst, 100 m bryst, 200 m bryst, 100 m crawl osv.

Svømmerne har forskellige tider, og løbene bliver seedet. Dvs. at svømmerne bliver opdelt efter deres tider, og bliver fordelt ud i heat. De hurtigste svømmer mod hinanden, de mindre hurtige mod hinanden osv.....

LIVETIMING

Mange af de større stævner kan man følge på hjemmesiden www.livetiming.dk.

Dvs. at du online kan følge hvordan det går netop dit barn eller hans/hendes holdkammerater (placering, tid m.m.)



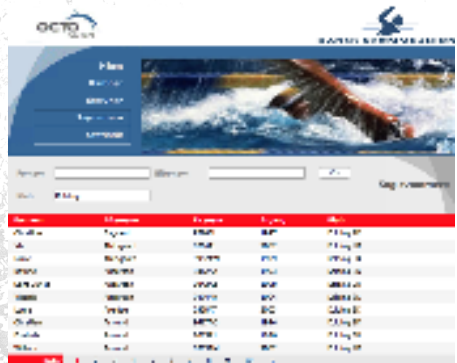
OCTOOPEN

Octoopen er en database over alle danske konkurrencesvømmere, hvor de kan holde øje med deres tider. Tiderne bliver opdateret efter hvert stævne/mesterskab.

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

Sådan gør du:

- Gå på www.octopen.dk
- Vælg "Svømmer" i den blå bjælke t.v.
- Skriv fornavn, efternavn og klub (Kolding) og tryk vis
- Klik herefter på dit barns navn og tiderne kommer frem.



UDMELDELSE

Evt. udmeldelse skal ske til administrationsadministrationen på

administration@koldingsk.dk



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: _____

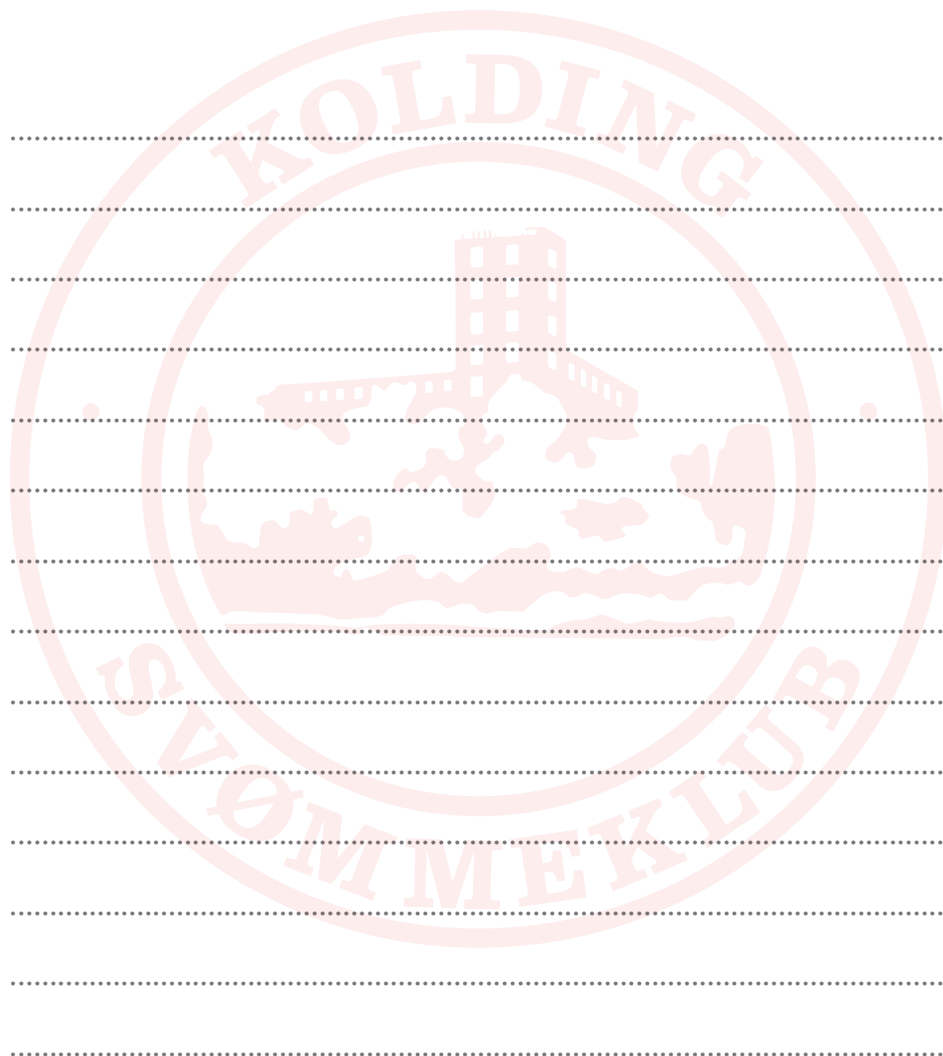
Email: _____

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 large, faint watermark logo for 'KOLDING VØMNEME KLUB' is centered on the page. The logo is circular and contains a central illustration of a building and a landscape. The text 'KOLDING' is arched across the top, and 'VØMNEME KLUB' is arched across the bottom. The background of the page is filled with horizontal dotted lines for writing notes.

