



Forældrehåndbog  
konkurrenceafdelingen



## Kære forældre

Når man begynder i konkurrenceafdelingen i Søhesten, åbner der sig måske en ny verden for jeres familie.

Med denne folder vil vi give jer nyttige informationer samt informere jer om, hvilke forventninger/krav der stilles til svømmere og forældre i konkurrenceafdelingen.

Konkurrencesvømning har mange fordele, som rækker langt ud over at blive en bedre svømmer. Venskabet blandt svømmere er unikt, og et liv som konkurrencesvømmer medvirker også til at udvikle personlige kompetencer, som f.eks. selvdisciplin og evnen til at lave målsætninger.

Svømmerne skal lære at konkurrere mod andre, men allermest med sig selv. Konkurrencesvømning handler nemlig meget om at bryde grænser. Der brydes grænser hver gang svømmeren skal afprøve en ny disciplin eller distance til et stævne, men især flyttes grænsen fysisk og psykisk for, hvor hårdt, man kan presse sig selv for at opnå sine mål.



## Konkurrenceafdelingens tre hold

*Talenthold:* Er for svømmere, der har en god grundlæggende forståelse for og kendskab til svømning.

*Konkurrencehold:* Er for svømmere, der behersker alle fire svømmestilarter samt andre svømmetekniske færdigheder.

*A3 - tidligere konkurrencesvømmere:* Er for svømmere, som tidligere har gået på talent- og konkurrencehold, men ikke længere ønsker at deltage i stævner.

## Officials

Til alle stævner, hjemme og ude, skal klubben stille med et antal officials - afhængig af antal svømmere, vi har tilmeldt stævnet.

Modul 1: Tidtagerkursus, varighed 4 timer.

Modul 2: Bane-/vendedommer, varighed 8 timer.

Kurserne kan klares af enhver, og man behøver ikke vide noget om svømning i forvejen. Som official lærer man de regler, svømmerne svømmer efter. Dette giver jer gode kommunikations- og hjælpemuligheder i forhold til jeres egen svømmers interesse. *Søhesten betaler for kurserne.*

På [www.svoem.org/Kurser/Officials-kurser](http://www.svoem.org/Kurser/Officials-kurser) kan I læse mere.

## Krav/forventninger til svømmere

På talent- og konkurrenceholdet forventes det, at svømmerne møder til tiden og yder en aktiv indsats. Derudover er det også vigtigt, at man deltager i forskellige aktiviteter udenfor svømmehallen. Et sammenhold er vigtigt til træning, men i lige så høj grad når man er til stævne. *Derfor skal svømmerne minimum deltage i 2 stævner pr. halvsæson.*

## Krav/forventninger til forældre

Vi forventer, at en forælder pr. svømmer i løbet af første hele sæson uddanner sig til modul 1+2 og derefter er *official til 2-4 stævner pr. sæson*. Svømmerne kan ikke deltage i stævner, hvis vi ikke stiller med officials. Derudover er man forpligtet til at køre til stævner minimum 2 gange pr. sæson, evt. samme stævner, hvor man er official. Sørge for frugt til stævner 1-2 gange pr. sæson. Deltage i 2 forældremøder pr. sæson.

*Overholder svømmeren eller forældre ikke de krav/forventninger, vi har opstillet, kan svømmeren ikke være en del af konkurrenceafdelingen.*

## **Svømmeudstyr og klubbtøj**

*Badedragt/-bukser:* De fleste konkurrencesvømmere vælger at have to forskellige badedragter/-bukser. En dragt/bukser til træning og en anden til stævne.

*Svømmebriller:* Næst efter dragten/bukserne er brillerne det vigtigste. Det er vigtigt, at brillerne holder tæt og kan justeres i elastikken.

*Badehætte:* Det anbefales at svømmeren bærer badehætte. Det beskytter håret og mindsker vandmodstanden.

*Klubbtøj:* Klubbtøj med logo og navn kan bestilles via [limasport.dk](http://limasport.dk).

Søhesten har en klubaftale med [watery.dk](http://watery.dk), hvor man kan få 15% rabat på badetøj/udstyr. Send mail til [info@sohesten.dk](mailto:info@sohesten.dk) for rabatkode.



## **Kommunikation i konkurrenceafdelingen**

Sker via en privat gruppe på Facebook, Søhesten's konkurrenceafdeling. Her kan man finde alt fra begivenheder, stævnekalender, invitationer, klubbtøj, officialkurser m.m.

*Bestyrelsen, Svømmeklubben Søhesten.*