



Hjælp

*mit barn skal til
svømmestævne*

Hjælp mit barn skal til svømmestævne!

Er du gammel konkurrencesvømmer er der nok ikke meget nyt at hente i denne folder.

Men har du ingen særlig fortid inden for svømmesporten, og har et eller flere børn der går til svømning og som nu skal til deres første svømmestævne, så vil du i denne folder kunne hente masser af praktisk information om, hvad det vil sige at deltage i et svømmestævne, og ikke mindst hvad der foregår ved et svømmestævne.

Hvorfor skal vi deltage i svømmestævnet ?

Et svømmestævne er et tilbud til svømmerne om at deltage i et arrangement for at afprøve hvor dygtig og hurtig man er blevet til at svømme. Det er alene jer som forældre, der sammen med barnet kan beslutte, om I vil deltage eller ikke.

Trænerne har naturligvis også en mening om dette. Og hvis I er i tvivl om jeres barn er parat til at deltage i et stævne, så kan det være en god idé at tage en snak med træneren. Trænerne har selv en interesse i at barnet deltager i stævnet. De føler de får succes når deres svømmere bliver dygtigere og hurtigere. I et vist omfang kan de se det til den daglige træning, men den egentlige

feedback får de når deres svømmere deltager i stævner.

Svømmeklubben har også en interesse i, at barnet deltager i stævner. Det er en del af svømmetræningen at lære og få erfaring i at deltage i svømmestævner, hvor der er tilskuerne, dommere og mange andre mennesker i svømmehallen. Svømmeklubben håber at børnene udvikler deres svømning, sådan at de med tiden bliver så dygtige og hurtige, at de kan rykke op på næste niveau i klubben. På langt sigt er det en del af arbejdet med de små svømmere at udvikle dem til engang at blive konkurrencesvømmere, hvis de har lyst og evner til det. Hvem ved, måske er der en kommende VM-deltager eller OL-deltager blandt jeres børn. Hvis lysten og evnerne er til det, vil klubben gøre alt for at støtte barnet i at nå dertil. Måske er deltagelse i det første stævne det første skridt på vejen til OL.



Tilmelding til svømmestævnet

Når I har fundet ud af om barnet skal deltage i svømmestævnet, og angivet hvilke løb det ønsker at svømme, udfyldes retursedlen og afleveres til træneren i forbindelse med den almindelige træning. Eller i tilmelder jer på hjemmesiden, som beskrevet på sedlen.

Vær opmærksom på at der på sedlen er angivet en sidste frist for at tilmelde sig til stævnet.

Sommerfugle i maven

Er ikke ualmindelige på stævnedagen – og det er helt naturligt og gør ingen skade. Der er nogle der mener at det ligefrem kan medvirke til bedre præstationer i vandet, gennem adrenalinen i kroppen.

Mad og drikke

Det er i virkeligheden et stort emne, hvordan man håndterer mad og drikke inden et svømmestævne. Når barnet bliver større og skal deltage i større stævner, bliver det et meget vigtigt punkt i forberedelserne. Det ved trænerne en hel del om, og når barnet kommer dertil vil forældrene og barnet få meget mere at vide om det.

Hvad skal vi tage med til stævnet

Træneren vil ofte fortælle, at man skal

huske badetøj, håndklæder, t-shirt, osv (det står også på tilmeldings sedlen). Men skulle det ikke være tilfældet er her en huskeliste:

- Badebukser / Badedragt (nogle svømmere foretrækker at have 2 med så man kan tage en tør på efter opvarmningen).
- Svømmebriller (tag 2 med, da de har det med at gå i stykker eller blive væk midt i det hele – Det er en god ide at have øvet startspring med de briller som barnet har med til stævnet).
- Håndklæder (tag 2 med, da det første bliver vådt allerede efter opvarmningen).
 - T-shirt (til at have på efter opvarmningen, og indtil barnet skal svømme).
 - Drikkedunk med almindeligt vand. Dette er meget vigtigt, da manglende væske i kroppen kan nedsætte præstationen meget væsentligt. Der er nogle, der foretrækker saftvand eller vand med opløst energipulver. Det giver ingen fordel rent fysisk (ved svømning i de små stævner), men nogle børn følger sig mentalt styrket ved det.



Svømmestævnet

Ankomsten til svømmehallen

Trænerne har skrevet et mødetidspunkt på den seddel barnet fik udleveret sammen med tilmeldingssedlen. (den kan også hentes på hjemmesiden) Dette tidspunkt er seneste mødetidspunkt, kom i god tid.

Skulle det ske at I kommer før træneren er kommet (jo, det kan ske...), så vent ude foran badelandet. Når træneren er der, skal barnet henvende sig til ham eller hende, som vil krydse af på sin fremmødeliste. Fra dette øjeblik har træneren overtaget ansvaret for barnet, og resten af familien er herefter tilskuere (eller hjælpere, hvis man har meldt sig til det). Hvis træneren konstaterer, at et eller flere børn ikke er mødt frem til stævnet, bliver de afmeldt i stævnesekretariatet.

Opvarmningen

Mens børnene klæder om går træneren ind i svømmehallen, og møder der børnene igen når de har klædt om.

Det næste der nu sker, er opvarmningen. Det er forskelligt fra træner til træner hvor lang tid opvarmningen tager for den enkelte svømmer. Men for opvarmningen som helhed – dvs. for alle svømmere ved stævnet – tager det en lille time.

Med mindre man har meldt sig som hjælper eller official ved stævnet, skal man under stævnet opholde sig på tilskuerpladserne, Svømmerne skal opholde sig sammen med sit hold og sin træner.

Når en svømmer bevæger sig rundt i hallen under stævnet – eller hvis en svømmer eller forælder har behov for at gå ud/ind i hallen – er det vigtigt at dette sker på en måde, så de aktive svømmere og officials ikke forstyrres. Det betyder, at man aldrig må gå ind foran en official og at man under en start skal forholde sig i ro og være helt stille. Med andre ord er det en god idé lige at orientere sig om, hvad der sker i stævnet, inden man begynder at gå ind/ud i hallen.

Løb og heat

Svømmestævnet er opdelt i løb og heat. Et løb er én bestemt svømmeart i én bestemt længde for enten drengene eller pigerne. Eksempler på løb er 100m Ryg for piger, 50m Bryst for drenge, osv. Et løb består af et eller flere heats, afhængig af hvor mange svømmere der er tilmeldt til det pågældende løb.

Børnene skal svømme i det heat, der bestemmes af deres tilmeldingstid, i den rækkefølge at de børn med langsomste tilmeldingstider skal svømme før dem med de hurtigste tider. En



Svømmestævnet

til-meldingstid er den tid barnet tidligere har svømmet dette løb i. Hvis barnet aldrig har svømmet det pågældende løb før, er der ingen tilmeldingstid, og så skal det svømme før de langsomste tilmeldingstider.

Klar til start

Træneren og evt. holdleder (en forældre) holder styr på, hvornår den enkelte svømmer skal starte og siger til når det er tid at gå til startområdet (det er bl.a. derfor træneren gerne vil have at børnene opholder sig sammen med sit hold under stævnet). Det gøres som regel 3-4 heat inden det heat barnet skal svømme i. Det er ikke tilladt at opholde sig i startområdet før træneren har sagt det. Forældre har slet ikke adgang til startområdet.

Starten

Starten består af en række handlinger, der udføres i en bestemt rækkefølge. Det første der sker er at Overdommeren fløjter en række korte fløjt (typisk 3-5 korte fløjt). Det betyder at svømmerne skal gøre sig parate, og gå hen til startskamlen. Fra dette tidspunkt skal der være helt stille i svømmehallen. Dernæst fløjter Overdommeren ét langt fløjt. Det betyder, at svømmerne skal stille sig op på startskamlen og indtage startstillingen (hvis

der skal svømmes rygsvømning, betyder det at svømmerne skal springe i vandet, og der kommer så et ekstra langt fløjt der betyder at de skal indtage startstillingen i vandet). Når Overdommeren vurderer at svømmerne er parate, holder han/hun sin ene arm vandret ud. Det betyder at Starteren overtager, og råber ”på Deres pladser” og affyrer startpistolen som tegn på at starten er gået.

Mens der svømmes

Lige så snart starten er gået er det tilladt for alle (undtagen officials) at råbe og heppe på svømmerne i vandet. Trænerne opmuntrer som regel de svømmere, der ikke er i vandet, til at heppe på deres holdkammerater i vandet. Alt dette skal ske fra tilskuernes og svømmernes pladser i hallen. Det er ikke tilladt at gå langs bassinkanten og heppe på en eller flere svømmere. Det kaldes ”pace”, og svømmereglerne siger faktisk at en svømmer skal diskvalificeres, hvis denne modtager ”pace”. Det er derfor noget officials holder øje med.



Svømmestævnet

Hvad var tiden ?

De fleste der svømmer til et stævne er naturligt nok meget nysgerrige efter at få at vide hvor hurtigt man svømmede. Den official der har registreret tiden kaldes tidstager, og har (ifølge reglerne) ikke lov til at fortælle tiden til svømmeren. Årsagen til denne regel er, at løbet først skal være godkendt af overdommeren før svømmetiderne bliver officielle. Det kan ske, at den tid der er blevet registreret på stopuret ikke bliver den officielle tid – men det sker ikke så tit. Hvis svømmeren spørger tidstageren vil denne derfor ofte blot vise stopuret frem så svømmeren selv kan aflæse det.

De officielle tider bliver oftest hængt op på væggen i svømmehallen eller i forhallen. Det sker som regel ca. en halv time efter sidste heat i det pågældende løb. Den samlede resultatliste bliver derudover lagt ud på klubbens hjemmeside. Det sker nogle gange om aftenen samme dag som stævnet blev afholdt, og nogle gange sker det 1-2 dage efter. Ellers spørg træneren.

Må vi gå når barnet er færdig med at svømme ?

Et svømmestævne indeholder mange løb, som det enkelte barn ikke skal svømme i. Typisk udvælges 3-5 løb barnet skal svømme ved

stævnet. Og hvis disse løb er placeret i stævnet sådan, at barnet er færdig med at svømme sit sidste løb kan det måske være fristende at tage hjem med det samme. Træneren bestemmer om barnet må forlade stævnet, så spørg.

Hvis I får at vide at barnet skal blive, er det ofte fordi træneren ønsker at alle på holdet skal blive og heppe på hinanden. Det betyder at hele holdet får lov til at tage hjem når alle på holdet er færdige med at svømme.

Efter stævnet

Det er ikke altid muligt præcist at forudsige, hvilket tidspunkt stævnet slutter. Inden stævnet forsøger stævneledelsen at vurdere det, men der kan ske uforudsete ting undervejs.

Det vil derfor være fornuftigt, at eventuelle aftaler senere på dagen ikke lægges alt for tæt på stævnet.

Og det er i øvrigt klubbens erfaring, at det er en rigtig god idé at give sig god tid efter stævnet.

For det første vil barnet i mange tilfælde være utrolig lang tid om at komme igennem badet og omklædningen. Det er ikke fordi det er doven eller sløv, men derimod udtryk for et behov for at dele sine oplevelser med andre, og det er i første omgang kammeraterne i omklædningsrummet.



Efter stævnet

For det andet har barnet også behov for at dele oplevelserne med jer. Husk på at barnet nok har tænkt på stævnet det meste af dagen, og nu er det overstået. Vis jeres interesse, og snak med barnet om oplevelserne.

Diskvalifikation

Den internationale svømmeunion (FINA) har fastsat en lang række regler for, hvordan man skal svømme hver svømmeart. Ved alle svømmestævner er der et antal officials (dommere) som er frivillige forældre, der styrer stævnet og holder øje med at regler overholdes af svømmerne. Hvis officials ser, at en svømmeregulering ikke overholdes, bliver den pågældende svømmer diskvalificeret – dvs. at man ikke får godkendt sit løb og dermed sin tid. Speakeren i svømmehallen fortæller efter hvert heat hvis der er nogen, der er blevet diskvalificeret. I praksis bliver det først meddelt efter det næste heat er startet (for ikke at forsinke stævnet unødigt).

Det kan opleves hårdt og uretfærdigt at blive diskvalificeret. Men alle svømmere har prøvet det, og der kommer altid et nyt svømmestævne, hvor man kan prøve igen. Som forældre kan det være en god idé inden stævnet at have tænkt over, hvordan det skal håndteres hvis ens barn bliver diskvalificeret.



Forældrehjælp

Næste gang I kommer til et svømmestævne, så prøv at lægge mærke til, hvor mange voksne mennesker der på en eller anden måde er i gang med at lave noget ved eller i forbindelse med stævnet. Alt dette foregår som frivilligt og ulønnet arbejde, og udføres af forældre til de børn der er medlemmer i svømmeklubben. Dette arbejde er en forudsætning for at kunne gennemføre et svømmestævne.

I dette afsnit er kort beskrevet de typer af arbejde, som der skal udføres, og som der er behov for hjælp til, fra forældrene. Når I har været til nogle stævner som tilskuere, så vil klubben sætte pris på at se jer i kredsen af hjælpere. Overvej det, og hvis I (eller blot den ene af forældrene) gerne vil hjælp

pe, så sig det enten til træneren eller til en af de hjælpere I ser i svømmehallen. Omfanget af arbejdsopgaverne ved et stævne er meget forskellige, lige fra en halv time til en hel dag.

Hjælp i klubhuset

Eksempler på denne type hjælp er, madlavning (ved de store stævner) forplejning af officials, kaffebygning.

Klargøring og oprydning af svømmehallen. Her er det først og fremmest tilskuerbænke, der skal opstilles, speakeranlæg, banetov

Efter stævnet

og klargøring af bassinet klarer svømmerne.

Officials

Ved alle svømmestævner skal der være officials, dvs. personer der styrer og kontrollerer at den sportslige gennemførelse af stævnet foregår korrekt i overensstemmelse med de regler der er bestemt af den internationale svømmeunion (FINA). Officials er også forældre til børn i svømmeklubben. For at blive official skal man have gennemgået et eller flere kurser i Dansk Svømmeunion, som tildeler et certifikat som bevis på at man er officials uddannet.

Til de små lokale stævner i svømmeklubben skal der være mindst 12-15 officials. Ved de store stævner er antallet langt større.

Man behøver ikke være tidligere konkurrence-svømmer for at blive official. Faktisk behøver man slet ikke at kunne svømme. Man skal til gengæld enten kunne betjene et stopur, eller kunne lære svømmereglerne og iagttage om svømmerne overholder dem. Og det kommer man på kursus for at lære. Det første kursus er på ca. 3 timer og fokuserer på uddannelse til tidstager. Det næste kursus er på 1 dag og fokuserer på uddannelse til dommer (bane- og vendommer). Derefter er der kurser, hvor man

kan blive uddannet til ledende tidstager, starter, speaker, og overdommer.

Svømmenåle

Dansk Svømmeunion har fastsat nåletider for hver svømmeart og længde fordelt på drenge og piger. Når en svømmer har opnået et resultat, der er hurtigere end den fastsatte nåletid, får han eller hun den pågældende svømmenål af klubben. Det kan godt tage nogen tid, dels fordi der er en del administration forbundet med det, og dels fordi klubben foretager uddelingen samlet for alle svømmere 1 gang om året til klubmesterskab.

Reglerne er sådan, at en svømmer får én (og kun én) af hver svømmenål, uanset hvor mange gange man har opnået en

nåletid. Dette gælder også på tværs af svømmearterne. Hvis en svømmer for eksempel har en bestemt nål efter et 100m Ryg løb, får vedkommende altså ikke samme nål når nåletiden opnås i 100m Bryst. Fra bronzenålen og opefter er det dog sådan, at svømmeren får en ekstra nål ("med sløjfe"), når man har opnået 3 nåletider i forskellige discipliner til samme nål.

