



ODDER SVØMMEKLUB

Første gang jeg skal til svømmestævne

Første gang du eller dit barn skal til stævne, er der flere ting, som er rart at have styr på. Har du erfaring inden for svømmeverdenen, er der nok ikke meget at hente i denne beskrivelse, men har du ikke en fortid inden for svømning, så er der masser af praktisk information at hente her.

Denne beskrivelse er lavet i samarbejde med forældre i klubben, der tidligere selv har stået i netop den situation, du befinder dig i, og alle de spørgsmål de havde, er besvaret her.

Det er vores håb, at denne beskrivelse kan hjælpe dig med mange af de spørgsmål, du sidder med før, under og efter et svømmestævne.

Odder Svømmeklub
August 2014



ODDER SVØMMEKLUB

Første gang jeg skal til svømmestævne

Hvorfor bliver mit barn tilbudt at deltage ved svømmestævner?

I den daglige svømmetræning arbejder både trænere og svømmere på at forbedre svømmefærdighederne i vandet, men de fleste svømmere vil også gerne se hvor meget udbytte, deres træning har givet dem.

Derfor tilbyder Odder Svømmeklub, at svømmerne kan deltage ved forskellige stævner alt efter svømmerens niveau. Det er en rigtig god ide, at tage en snak med træneren om hvilke stævner der passer netop dit barn. Det er vigtigt, at stævnerne bliver en god oplevelse, som svømmerne glæder sig til, og som motiverer i hverdagen til at blive endnu bedre. Dit barns træner vil altid deltage ved stævnet, så oplevelsen bliver så tryk som mulig.

Odder Svømmeklub har en god og stadigt voksende konkurrenceafdeling, og derfor har klubben også en interesse i, at flere og flere svømmere deltager ved stævner. Stævnerne bruges til at vurdere svømmernes niveau, og dermed rykke dem op igennem systemet, så de bliver udfordret på deres færdigheder.

Så det første stævne kan være første skridt på vejen mod en lang svømmekarriere med deltagelse ved DM, EM, VM og hvem ved - måske OL.

Svømmestævner er også det perfekte sted, at være sammen med sine holdkammerater, samt finde nye svømmekammerater på tværs af Odder-hold og klubber. Når man er af sted sammen som hold med samme t-shirts og samme badehætter får man en god følelse af fællesskab, som er med til at gøre det at gå til svømning endnu bedre!

Senere hen vil mange af svømmevennerne bliver dit barns bedste kammerater, og mange konkurrencesvømmere har også rigtig gode venner i andre klubber.

I Odder Svømmeklub har vi intet krav om deltagelse ved svømmestævner. Vi vil forsøge at motivere svømmerne til at deltage, da vi mener, det er en unik oplevelse at være til svømmestævner, men i sidste ende er det altid jer forældre og jeres barns valg.



ODDER SVØMMEKLUB

Første gang jeg skal til svømmestævne

Forældrehjælp

Forældrehjælp er en uundværlig del af det at være til svømmestævne. Svømmerne skal både transporteres til og fra stævnet, men afviklingen af stævnet afhænger også ene og alene af forældrehjælp.

Official/hjælper

Ved et mindre svømmestævne skal der bruges:

- 1 overdommer: Udpeges af stævnearrangøren til at styre slagets gang.
- 1 starter: Udpeges af stævnearrangøren til at starte svømmerne.
- 6-12 tidtagere Forældre fra klubberne. Tidtagere er placeret i startenden og har til opgave at tjekke svømmernes navn før start, starte uret ved start, og notere tiden når svømmeren rammer kanten ved afslutning. Tidtager-opgaven gives oftest til de mindst erfarne forældre, da det er en forholdsvis overkommelig opgave.
- 3-6 vendedommere Forældre fra klubberne. Vendedommerne er placeret modsat af startskamlerne, og har til opgave at vurdere svømmernes vendinger. Dette er en lidt mere krævende opgave, da den kræver dybere kendskab til reglerne i svømning.
- 2 banedommere Forældre fra klubberne. Banedommere er placeret ved bassinets langsider, og har til opgave at supplere overdommeren og de øvrige officials med et ekstra sæt øjne. Banedommere er ofte meget erfarne officials.
- 1 ledende tidtager Forældre fra klubberne. Den ledende tidtager er placeret i startenden, og er sikkerhed, hvis en af tidtagernes ure ikke starter, så alle dermed får en tid.

Derfor er det et krav fra arrangøren, at alle klubber stiller med officials – ofte 2-4 personer. Disse officials tjekker, om den rigtige svømmer ligger på den rigtige bane, tager tid på svømmeren, og kigger efter eventuelle fejl og regelbrud under løbet.

Til de små stævner kræver det ofte ingen erfaring, men efterhånden som dit barn bliver bedre, kræver det, at du tager en uddannelse på et par timer, som svømmeklubben betaler.

Et svømmestævne bliver også en helt anden oplevelse, når man pludselig er en del af det frem for blot at være tilskuer.



ODDER SVØMMEKLUB

Første gang jeg skal til svømmestævne

Holdleder

En anden vigtig post er holdleder-posten. Som holdleder handler det om at bruge sin sunde fornuft og afstemme forventninger med træneren inden afgang til et stævne.

En svømmeklub som Odder har ofte rigtig mange svømmere af sted, og det kan være noget af en opgave for træneren, at holde styr på alle svømmerne. Derfor er en holdleder en stor hjælp for træneren. Holdlederen har til opgave, at sørge for alt det træneren ikke har overskud til 😊 Det vil sige alt fra ordne frugt, nødder og rosiner, trøste børn, holde styr på børnene, sørge for børnene ikke rende rundt med vådt hår og uden t-shirt til at få dem til start på det rigtige tidspunkt. Holdleder-posten kan være en lidt stressende oplevelse første gang, men for de mindste plejer vi at være flere af sted, og gerne en der har prøvet det før.

Du kan læse mere om rollen som holdleder på hjemmesiden under konkurrence --> første gang du skal til stævne.

Kørsel

Stævnerne ligger ofte 15-30 minutters kørsel fra Odder Svømmehal, og det er derfor nødvendigt med forældrekørsel. Vi mødes altid ved svømmehallen, hvor bilerne fyldes op, og der er fælles afgang mod stævnet.

Både officials og forældrekørsel er med til at holde udgifterne på stævnedeltagelsen nede, så vi fortsat kan tilbyde gode stævner til attraktive priser.



ODDER SVØMMEKLUB

Første gang jeg skal til svømmestævne

Tilmelding til svømmestævner

Alle aktiviteter i Odder Svømmeklub kan findes på klubbens aktivitetskalender. Denne findes på klubbens hjemmesiden under 'Konkurrence' og 'Aktivitetskalender'.

Planlægning af svømmestævner sker en gang hver sæson, altså en gang hvert halve år. Det betyder, at du i god tid kan se, hvor og hvornår der afholdes stævne for lige netop dit barn.

På aktivitetskalenderen kan man se, hvor og hvornår stævnet afholdes, hvilke hold der tilbydes at deltage, hvornår der er deadline, og om der er brug for forældrehjælp. Derudover er der et link direkte til tilmeldingssiden (EVENT) og et link til stævneinvitationen (INFO), hvor man finder stævnearrangørens informationer om stævnet. Her kan man som regel finde, hvilke løb det er muligt at svømme. Der er ofte deadline 3-5 uger før stævnet afvikles, så vær ude i god tid med tilmeldingen.

For at tilmelde dit barn skal du trykke på EVENT-linket i aktivitetskalenderen, ud for den aktivitet du ønsker at tilmeldes. Du vil nu blive videresendt til klubbens tilmeldingsside. Her skal du logge ind med dit barns profil, og herefter kan du tilmelde dit barn.

Ved tilmelding er det vigtigt, at du noterer hvilke løb, dit barn skal svømme, om du kan hjælpe til med kørsel, eller om du kan hjælpe til under stævnet enten som holdleder eller official. Dette gøres lige før, der betales.

Nogle gange vil træneren aftale med barnet, hvilke løb der bør svømmes, men hvis du er i tvivl, om hvilke løb dit barn skal svømme, så kontakt træneren som med glæde vil hjælpe dig.

Nogle uger før stævnet vil du modtage en mail, hvor der er en nærmere beskrivelse af stævnet, herunder mødetid, stævnestart, forventet stævneafslutning, samt andre praktiske informationer.



ODDER SVØMMEKLUB

Første gang jeg skal til svømmestævne

Før svømmestævnet

Svømmestævner for de mindste svømmere varer ofte 1-2 timer, og afholdes for det meste lørdag eller søndag. De fleste arrangører tager meget hensyn til målgruppen for stævnerne, og for de mindste starter stævnerne først efter kl. 9, og der er derfor tid nok om morgenen til at gøre sig klar til afgang. Det vigtigste inden stævnet er, at barnet får et solidt morgenmåltid og husker sit badeudstyr.

Mange svømmere kan godt være nervøse før deres første svømmestævne. Det er en meget naturlig reaktion, og kan kræve lidt overtalelse fra forældrene. Udvikler nervøsiteten sig fra harmløse sommerfugle i maven, så forsøg med andre aktiviteter som kan tage opmærksomheden væk fra svømmestævnet.

Svømmestævnernes varighed er kort, og der er derfor ikke det store behov for mad og drikke. Det er dog en god ide altid at have mad med, skulle sulten melde sig. Medbring altid en drikkedunk da varmen i svømmehallen kan give et øget væskebehov.

Som svømmerne bliver ældre kommer kosten til at spille en vigtig rolle under stævner, og klubbens politik er, at der ikke indtages slik, kager og sodavand ved svømmestævner.

Ved svømmestævne er der brug for følgende udstyr:

- Badetøj. Gerne 2 sæt, da det altid er rart med en ekstra, skulle der springe en snor eller en syning.
- Svømmebriller. Gerne 2 sæt, da det altid er rart med en ekstra, skulle der springe en snor. Brillerne bør være testet i svømmehallen, så de ikke falder af, når der hoppes i fra skamlen.
- Badehætte. Med Odder-logo. De kan købes hos trænerne.
- Håndklæder. Svømmerne er i vandet flere gange, og det er derfor en god ide med minimum to håndklæder, så man ikke har et gennemblødt håndklæde, når man er halvvejs med stævnet.
- T-shirt. Med Odder-logo. Hvis man tørrer sig ordentligt efter at have været i vandet kan man nøjes med en t-shirt. Men det er altid bedst med en tør t-shirt. Man kan også medbringe shorts.
- Drikkedunk. Væske er en vigtig del af idræt, og væskemangel kan begrænse præstationen. Rent vand er det bedste, men saftvand kan bruges, hvis det hjælper barnet med at drikke.

Svømmeklubben tager ofte snacks med i form af nødder, rosiner, kicks og frugt. Det kan svømmerne frit tage af.

Husk: Meld altid afbud så tidligt som muligt. Det er vigtigt, at træneren og holdlederen ved om man kommer eller ej, da det er afgørende for planlægning af stævner og kørsel.



ODDER SVØMMEKLUB

Første gang jeg skal til svømmestævne

Hele familien er velkommen til at tage med til stævnet. Der vil ofte være tilskuerpladser i hallen, men svømmerne har førsteret, og det er ikke altid, man får de bedste pladser i hallen. Svømmehaller har et noget anderledes indeklima end de fleste andre sportshaller, så det er en god ide ikke at tage for meget og varmt tøj på.



ODDER SVØMMEKLUB

Første gang jeg skal til svømmestævne

Under svømmestævnet

Efter ankomst følges svømmerne ind i hallen, hvor der foretages omklædning og afvaskning. Der er de samme regler i andre svømmehaller, som der er i Odder, så al afvaskning sker uden badetøj på. Det er en god ide, at alle værdier tages med ind i hallen, så man ikke frister svage sjæle.

Når svømmeren er omklædt skal han/hun ind i hallen og finde sin træner. Når svømmeren har fundet sin træner, er svømmeren i trænerens varetægt, og forældrene kan blot læne sig tilbage som tilskuere.

Før stævnet går i gang er der altid opvarmning på land og i bassinet. Trænerne laver forskellige opvarmningsøvelser på land, hvorefter der varmes op i vandet. Træneren lægger planen for opvarmningen i vandet, som kan se rodet og uoverskuelig ud med så mange svømmere i vandet. Det vænner svømmerne sig dog hurtigt til, og det bliver hurtigt en vane.

Opvarmningen tager 30 til 60 minutter, og er ikke særlig interessant at se på som forældre. Man kan derfor med fordel komme ved stævnestart frem for ved opvarmningens start.

Er man hjælper til svømmestævnet, er det vigtigt, man kommer til tiden. Stævner kan ikke fungere uden hjælpere og officials, og selvom man ikke mener, man yder noget, så spiller man en vigtig rolle i stævnets afvikling.

Hjælperne møder ind til et hjælpermøde, hvor en stævneleder og en overdommer forklarer lidt om, hvordan stævnet vil forløbe, og hvilken rolle man har under stævnet. Der er plads til fejl, da stævnerne ikke kun er lavet for, at svømmerne kan få stævneerfaring, men bestemt også så forældrene får det.



ODDER SVØMMEKLUB

Første gang jeg skal til svømmestævne

Løb, heat og starten

Et svømmestævne kan virke uoverskueligt, første gang man er af sted. Svømmestævner er ikke opbygget ligesom de fleste idrætsgrene, hvor der er et specifikt tidspunkt, hvor man skal i kamp. Svømmestævner er derimod bygget op af løb, heat og baner.

Løbet beskriver hvilken disciplin, der skal konkurreres i, eksempelvis 50 meter rygcrawl for drenge. Alle der er tilmeldt 50 meter rygcrawl for drenge rangeres så i heat efter deres tilmeldingstid. De hurtigste drenge svømmer sidst, mens de langsomste og dem uden tilmeldingstid starter først. Klubben sørger for at svømmerne tilmeldes deres hurtigste tid ved tilmelding.

Ved stævnestart udleveres et program, hvor man kan se hvilke løb, heat og baner svømmerne er placeret på. Det er derfor trænerens, holdlederens og svømmerens opgave at holde øje med hvor langt man er nået i stævnet, og hvornår svømmeren skal i vandet.

Det er vigtigt, at alle svømmerne opholder sig sammen som et hold, da dette letter træneren og holdelederens opgave med at holde alle svømmerne klar til start på det rigtige tidspunkt.

2-3 minutter før svømmeren skal i vandet sender holdlederen eller træneren svømmeren op til startskamlerne, så svømmeren er klar, når det bliver dennes tur.

Selve starten styres af stævnets overdommer. For at få svømmernes opmærksomhed fløjtes der tre korte fløjt. Når disse fløjt høres går svømmerne hen til skamlen, og der skal være helt stille i hallen, så svømmerne ikke forstyrres under starten.

Herefter fløjtes et langt fløjt. Dette signalerer, at svømmeren nu skal op på skamlen og indtage startpositionen. Skal der startes i rygcrawl, hopper man i vandet på det lange fløjt, og der kommer efterfølgende et langt fløjt mere, som betyder, man skal indtage sin startposition.

Når overdommeren vurderer, at svømmerne er klar til start overtager starteren, og råber 'på deres pladser' og affyrer startpistolen. På startpistolens signal skal svømmeren forlade skamlen.

Så snart starten er gået må stilheden brydes, og der skal heppes. Vi er af sted som et hold, og alle opfordres derfor til at heppe på de svømmere, der er i vandet.

Det er dog ikke tilladt at følge svømmerne op langs kanten, ligesom det heller ikke er tilladt, at heppe hvis man er hjælper eller official.

Efter løbet har træneren ofte noteret tiden, men der vil ofte også blive ophængt resultatlister et sted i svømmehallen, hvor man kan se sin tid og placering. Efter stævnet vil vi også forsøge at sende resultatlisten, så snart vi modtager den.

Under løbet kan der ske diskvalifikationer. Dette sker, hvis svømmeren har brudt reglerne. Der er mange svære regler, så til de små stævner, vil man ofte ikke blive diskvalificeret, men blot få forklaret hvad man gjorde forkert, så svømmeren og træneren kan få rettet op på det.



ODDER SVØMMEKLUB

Første gang jeg skal til svømmestævne

Det er bestemt ingen skam at blive diskvalificeret. Vi laver alle fejl, og al begyndelse er svær. Det er derfor vigtigt, at fremhæve det positive i præstationen til trods for diskvalifikationen.

Efter svømmestævnet

Det kan ske at dit barn er færdig med at svømme, før hele stævnet er færdigt. Men da vi tager af sted som et hold, tager vi også hjem som et hold. Ofte vil der blive udleveret medaljer eller diplomer efter stævnets afslutning, og som regel skal man også have andre svømmere med hjem i bilen. Derudover tager vi altid fællesbillede af alle svømmerne, da vi skriver en artikel til avisen, så alle svømmerne kan læse om deres præstationer i bassinet i Odder Avis.

Vi ved det kan være en stor mundfuld at være til stævne, men klubbens politik er at alle bliver til det sidste og heppe på dine svømmekammerater.

Det er svært at forudsige hvornår stævnet er færdigt. Undgå derfor at lægge aftaler for tæt på svømmestævnet, da der kan ske uforudsete ting under stævnet, som rykker afslutningstidspunktet.

Efter stævnet vil dit barn sandsynligvis også have en masse historier, det skal dele med andre svømmere, og omklædningen kan derfor tage længere tid end forventet. På turen hjem og derhjemme vil stævnet sikkert også være det store samtaleemne, så giv dig tid til at høre om dit barns oplevelser.