



Tävlingsinformation för Deje simmare

Allmänt

Tävlingar är liksom träningen en viktig ingrediens om man vill utvecklas till en god tävlingssimmare. Man kan se tävlingen som en typ av träning där simmaren når sitt absoluta **maximum**. Detta maximum ska man normalt aldrig upp till på den normala träningen.

Tävlingen är också ett bra tillfälle att skaffa sig en bra **anmälningstid** som man använder sig av för att kvalificera sig till andra tävlingar med **heatbegränsning** eller tävlingar som kräver en viss **kvaltid**.

Tävlingskalendern

Det är **huvudtränaren** som lämnar förslag på vilka tävlingar klubben kan delta på. Förslaget tillsammans med medföljande budget skall **godkännas av styrelsen**. Detta resulterar i en **tävlingskalender** som terminsvis delas ut till simmarna. Kalendern finns även publicerad på klubbens hemsida.

Det är viktigt att **simmaren i god tid**, tillsammans med sina föräldrar, går igenom vilka tävlingar man kan delta på och bokar in dessa i **familjens almanacka**.

Anmälan

I god tid innan tävlingen finns det möjlighet att via mail anmäla sig till tävlingen. Grenordning och annan information gällande tävlingen kommer att finnas på Dejes hemsida där man även hittar arrangörens **inbjudan** till tävlingen.

Innan ni anmäler er gå igenom grenordningen med er tränare och förälder så att ni tillsammans fattar beslut om vilka grenar som är aktuella just för dig.

Det är **simmarens ansvar** att anmäla sig till tävlingen innan anmälningstiden gått ut. Huvudregeln är att **inga efteranmälningar** tillåts då dessa anmälningar faktureras Deje Simsällskap med dubbel avgift. Efteranmälningar skapar också ett onödigt administrativt merarbete.

Anmälnings- och startavgift

Det kostar mellan **50 och 75 kronor** att starta i en gren. På en helgtävling kan det bli upp till 10 starter för en simmare med en total kostnad på **500 till 750 kronor**. Anmälningsavgifterna är en kostsam post för Deje Simsällskap och det är **oerhört viktigt** att man **kontrollerar hemma**, innan man anmäler sig, att man har möjlighet att delta på tävlingen.



Strykningar

Det är viktigt att **simmaren snarast**, till tränaren, anmäler eventuellt förhinder (sjukdom/skada) till att delta på tävlingen. Vissa tävlingsarrangörer tar ut en för klubben kostsam **straffavgift** om banan går tom. Har simmaren inte avanmält sig i tid kommer klubben att fakturera denna straffavgift till simmaren. Deje Simsällskap har även beslutat att **fakturera simmaren enligt följande**:

Så fort arrangörens anmälningstid har gått ut, godtas inga strykningar som inte innefattar sjukdom eller skada, eftersom klubben får betala startavgiften ändå. Väljer man ändå att inte delta på en gren som man redan är anmäld till så kommer klubben fakturera simmaren för startavgiften.

Tävlingar med heatbegränsning

Vissa tävlingar, oftast de som har ett högt deltagarantal, begränsar antalet deltagare genom att ha ett visst antal heat per gren alternativt att ha en förutbestämd **kvaltid** för att få delta i grenen. Exempel på tävlingar som har kvaltider är SM/JSM, Vårsimiad och DM/JDM.

Cirka 1-2 veckor innan tävlingen skickar arrangören ut en **startlista** och på den framgår det vilka simmare som kommit med på tävlingen. Simmarna kommer i den ordning som deras anmälningstid d.v.s. den simmaren som har den bästa anmälningstiden i grenen står först på listan. På tävlingar med heatbegränsning brukar startlistan även innehålla 3-5 **reserver** som får möjlighet att hoppa in om några av de ordinarie simmarna stryker sig.

En Deje simmare har rätt att **stryka sig** från en tävling, utan att bli fakturerad något, om simmaren endast kommit med på **1 ordinarie gren per dag**. Simmaren skall då, när startlistan blivit känd, utan dröjsmål meddela detta till sin tränare.

Tränaren kan själv göra bedömningen att en simmare har kvalificerat sig till för få grenar för att få delta på tävlingen. Tränaren meddelar då detta, utan dröjsmål, till simmaren.

Kost och logi

Av tävlings PM:et framgår det om det finns boende och mat att boka via arrangören. Simmaren själv står för kostnaden. Oftast på endagstävlingar är det simmaren själv som får ombesörja maten genom att ta med sig en **matsäck** alternativt köpa mat. Det är alltid viktigt att simmaren tar med sig **mellanmål** att ha mellan loppen såsom frukt, smörgåsar, yoghurt etc.

Medföljande föräldrar

Resor till simtävling ombesörjs av föräldrar, kontrollera gärna om samåkning kan göras.



Utrustning

Under [bilaga 1](#) finns en checklista på den utrustningen simmaren skall ha med sig till tävlingen. Det bästa är om simmaren **själv** lär sig att **packa** sina saker. Ett tips är att plasta in checklistan och lägga den i simväskan. Vissa av punkterna på checklistan är till exempel: baddräkt/badbyxor, handduk är det bra om man tar med sig **flera av**. Det är viktigt att simmaren håller sig **torr och varm** mellan loppen. Tänk på att vid tävlingar utomhus är det viktigt att vara varmt klädd även om det är sommar och varmt ute.

Tävlingen

Allmänt

Tävlingen är indelad i ett eller flera **pass**. Mellan dessa pass är det en paus på mellan 1 och 3 timmar där simmaren har möjlighet att äta och vila. Cirka 1 timme innan tävlingen publicerar arrangören tävlingens **heatlistor**. Det är viktigt att simmaren kontrollerar dessa och antecknar i vilken **gren, heat** och **bana** han/hon skall simma på. Simmarens anmälningstid bestämmer simmarens heat och bana. Har man den bästa anmälningstiden simmar man i det sista heatet på den mittersta banan (vid en 8-banors bassäng innebär det bana 4).

Observera att ett badhus är varmt och att simmaren lätt blir **trött** och får **huvudvärk** om den sitter stilla länge i ett badhus. Det bästa är att befinna sig utanför bassängområdet alternativt att ofta gå ut och ta luft. Det är också otroligt **viktigt** att simmaren dricker ofta. Simmaren skall därför alltid ha med sig sin **vattenflaska i handen**.

Klädsel

Simmaren skall vara klädd och simma i de **klubbkläder** man har (om man har). Kläder finns att beställa på Palle media i Forshaga och bekostas av simmaren.

Samling

Var i god tid till simhallen innan insimning. Det är då viktigt, att innan man hoppar i för att simma in, att man **anmäler** sig till medföljande **tränare eller utsedd ledare**. Detta för att man inte felaktigt skall bli struken från tävlingen.

Insimning

En timme innan tävlingen startar är det **insimning**. Det är ett tillfälle för simmaren att värma upp och lära känna bassängvatten och startpallar. Insimningen är en viktig förberedelse inför tävlingen och den skall utnyttjas på bästa sätt. Är man **nybörjare** talar tränaren om vad och hur länge man skall simma in. På insimningen finns en s.k. **spurtbana** (oftast den bana som är längst från sekretariatet). Den banan är enkelriktad d.v.s. man simmar från startpallen och till andra sidan. Här har simmaren möjlighet att göra några snabba lopp utan att störas av andra simmare.



Deje Simsällskap

Innan start

Cirka 20-30 minuter innan du skall starta (se heatlista) bör du **värma upp** ordentligt. För att kunna prestera ett bra resultat är det viktigt att musklerna är varma. När det återstår 1-2 heat innan du skall starta går du till **startbryggan** och placerar dig bakom din startpall. Här tar du av dig överdragskläder och skor och sätter på dig glasögon och badmössa. Det är nu **viktigt** att du hela tiden håller igång, dricker vatten och mentalt förbereder dig för start. I detta läge skall man **koncentrera** sig på sitt lopp och **inte prata** eller störa de andra simmarna.

Efter målgång

När alla simmarna gått i mål går man ur bassängen. Vid **hängande start** hänger man istället kvar vid linan cirka 1 meter från målplattan tills att nästa heat startat.

Efter loppet går du till din **tränare** som ger dig **splittider** och eventuellt några **värdefulla råd** om din simning. Ta till dig dessa råd och använd dig av dem till nästa lopp eller träningstillfälle. Det bästa är om du även kan anteckna dem.

Därefter skall du **bada av**, vilket görs i en närliggande avbadningsbassäng. Att bada av innebär att du simmar lugnt i cirka 10-15 minuter för att varva ner. Det är **viktigt** att du simmar av **ordentligt** och inte står och pratar med kompisar eller leker i 15 minuter. Sedan byter du om till torra kläder och förbereder dig för nästa lopp.

Prisutdelning

Har du simmat fort kan det hända att du får pris. Oftast är det de 3 första som får priser. Av inbjudan framgår när det är **prisutdelning** och det är viktigt att du då är ombytt och klar. Vid prisutdelning skall du, om möjligt, vara klädd så att det framgår att du kommer från **Deje Simsällskap**.

Styrelsen
Deje Simsällskap



Bilaga 1

Checklista utrustning till tävlingar

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Simväska | Att packa utrustningen i |
| <input type="checkbox"/> Extra väska | Eller plastkassar att lägga blöta kläder i |
| <input type="checkbox"/> Baddräkt/Badbyxa | Helst 1 set per lopp + insimning |
| <input type="checkbox"/> Träningsoverall | Eller andra överdragskläder |
| <input type="checkbox"/> Regnkläder | Vid tävling utomhus |
| <input type="checkbox"/> T-shirt | Helst flera stycken |
| <input type="checkbox"/> Kortbyxa | |
| <input type="checkbox"/> Gymnastikskor | |
| <input type="checkbox"/> Strumpor/Sockor | Helst flera par |
| <input type="checkbox"/> Badhandduk | Helst flera stycken |
| <input type="checkbox"/> Badmössa | Helst 1 extra i reserv |
| <input type="checkbox"/> Simglasögon | Helst 1 par extra i reserv. Mörka glasögon vid sol utomhus |
| <input type="checkbox"/> Vattenflaska | Viktigt! Dela inte flaska med andra |
| <input type="checkbox"/> Matsäck | För mellanmål/lunch |
| <input type="checkbox"/> Medicin | Om simmaren använder sådan t.ex. astma medicin |
| <input type="checkbox"/> Pengar | Om simmaren vill köpa något |
| <input type="checkbox"/> Träningsdagbok + penna | Om simmaren för dagbok över sina personliga rekord |
| <input type="checkbox"/> Bok, spel | Eller liknande. Det kan bli långa väntetider mellan lopp |