

Informationsfolder – sæson 2021-2022

Velkommen i konkurrenceafdelingen



Kære svømmeforældre

Tillykke med, at dit barn har svømmet sig til konkurrenceniveau.

I dette informationshæfte kan du læse om det at være svømmeforældre og om de forskellige ord, begreber og situationer, som du kommer til at møde måske for første gang.

Skridtet fra svømmeskolen til konkurrenceafdelingen (K-afdelingen) medfører forandringer for både dit barn og for dig. Vi håber, du og dit barn vil læse hæftet sammen, så I begge er klædt bedst muligt på til at være med på holdet.

En af de vigtigste ting ved at blive konkurrencesvømmer, er, at svømning ikke bare er noget, man går til. Men at man engagerer sig i ens udvikling, træning holdkammerater mm. Med andre ord har man selv et ansvar for at skabe et godt sammenhold.

Svømmeforældre i K-afdelingen engagerer sig i klubben, som lever af – og bygger på – fællesskabet og de frivillige kræfter. Forældrene bidrager med alt lige fra madlavning til tidtagning

ved bassinkanten, og hvad der ellers er brug for i klubben. Dit engagement er også vigtigt for, at børnene for eksempel kan komme af sted til stævner.

K-afdelingens forældregruppe er kendt for at skabe god stemning til stævner og andre sammenkomster. Gennem klubben bliver der skabt mange gode kontakter og venskaber.

Vi håber, at både du og dit barn bliver en integreret del af K-afdelingen, og at du vil engagere dig til fælles glæde.

På gensyn,

Jacob Quuade
Træner for årgangsholdet og Børn
Tlf.: 22 83 78 36
Mail: jbquaade@gmail.com

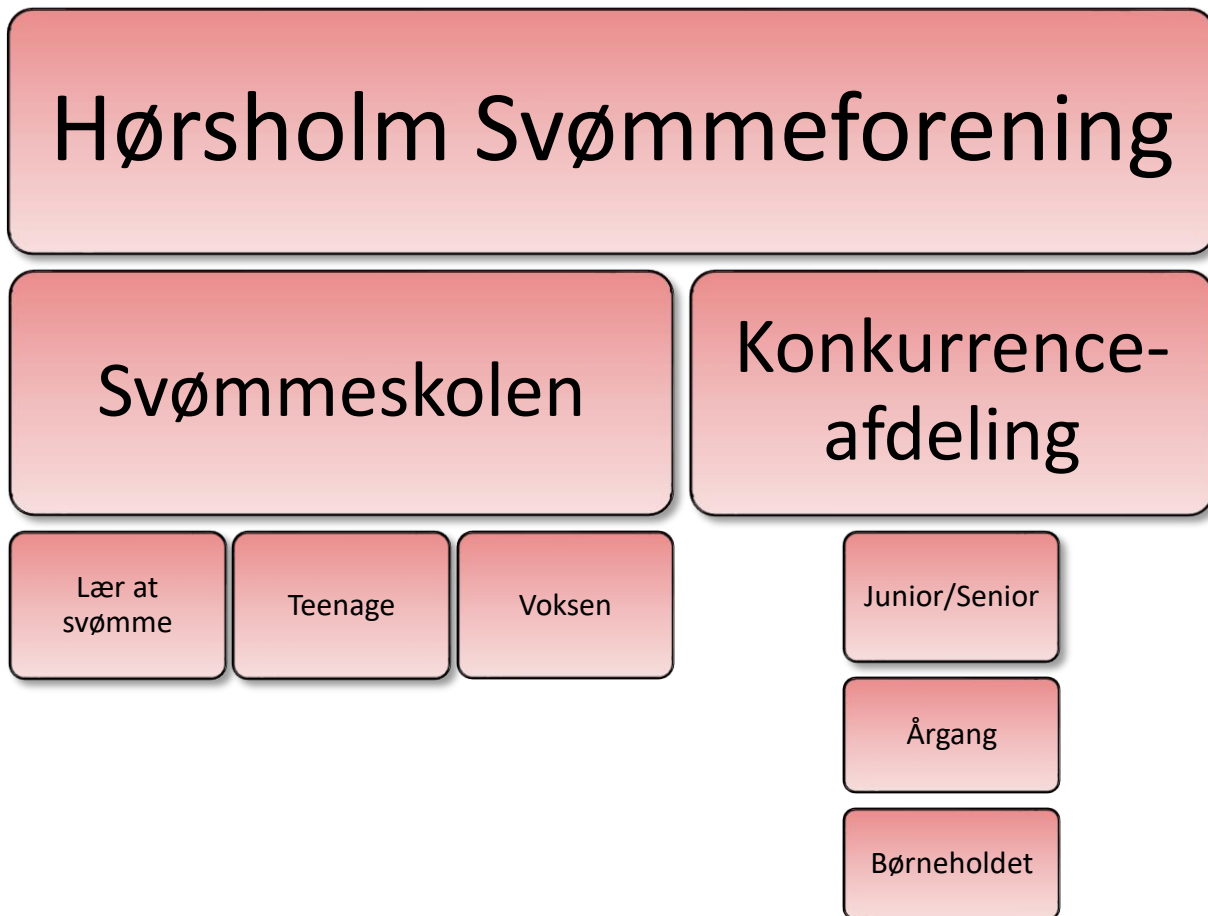
Vores filosofi og værdier i konkurrenceafdelingen

Vi tænker langsigtet: Det betyder, at vi ikke har travlt med, at svømmerne bliver elite-atleter og præsterer på højeste niveau, før svømmerne er klar til det. Vi har tid til at arbejde med grundlæggende bevægelse mønstre både på land og i vand, da vi tror på, at dette skaber de bedste svømmere på lang sigt. Det betyder også, at vi ikke specialiserer os tidligt, og der er derfor plads til andre idrætsaktiviteter, da vi tror på, at der kan være en synergieffekt ved at gå til flere sportsgrene, når man ikke er så gammel.

Vi er nytænkende: Vi går meget op i at få inspiration omkring træning. Både fra forskningen, inspiration fra andre svømmeklubber og andre sportsgrene. Vi tror på, at vi altid kan blive bedre og dygtigere ved at afprøve og lære nye ting. Vi er ikke bange for at afprøve noget nyt, det værste der sker er, at man bliver lidt klogere.

Vi vil have hele mennesker: Det er vigtigt, at vores svømmere har en sund balance mellem svømningen og resten af deres liv (uddannelse, familie, venner osv.). Da vi tror på, at man holder længere, hvis man generelt har et overskud i hverdagen. Derudover er det også muligt at træne mere effektivt, hvis man har overskuddet til dette. Vi tror på, at man ved god planlægning kan finde tid til de ting, der betyder noget for en, og man derfor forhåbentlig ikke føler, at man går glip af for meget, selvom man dedikerer sig til svømningen.

Vi skal have det sjovt: Det vigtigste er, at man som svømmer er glad for at være i vandet. Derfor må vi aldrig glemme det legende og sjove perspektiv i træningen. Denne del fylder meget på alle holdene, helt fra børneholdet og op til vores dygtigste svømmere.

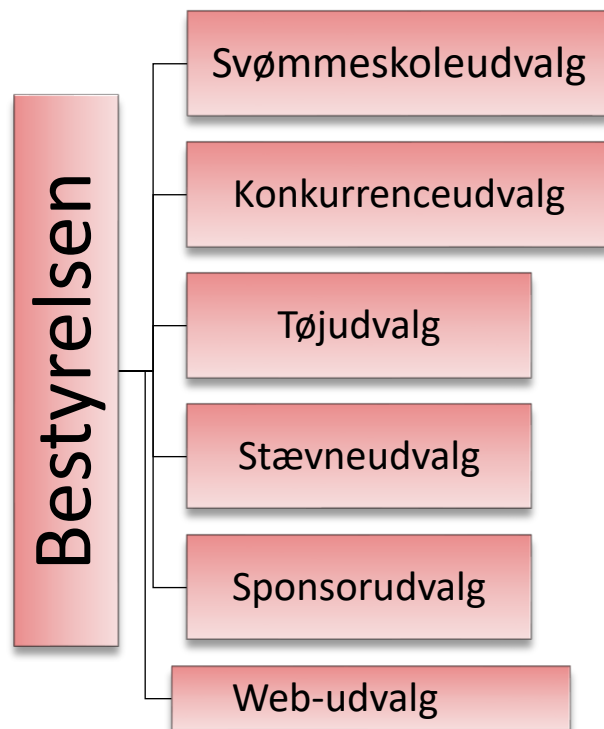


I Hørsholm Svømmeforening bestræber vi os på at være en hel forening. Derfor tilstræber vi at have et tæt samarbejde mellem de forskellige dele af foreningen og prøver at arbejde på, at skiftene fra en kasse til en anden er så gnidningsfri som muligt. Det er bl.a. derfor, vi har Spækhuggerholdet, som egentlig er et hold i svømmeskolen, men som træner lidt med børneholdet i konkurrenceafdelingen samt deltager i udvalgte stævner og arrangementer i konkurrenceafdelingen.

Bestyrelse/Udvalg

Hørsholm Svømmeforening har som alle andre foreninger en ledende bestyrelse, som bliver valgt hvert år på generalforsamlingen. Bestyrelsen består af 7 frivillige forældre som i tæt samarbejde med vores fuldtidsansatte og de frivillige i udvalgene har ansvaret for udvikling og driften af foreningen.

Vi har forskellige udvalg, som hvert har deres interesse- og ansvarsområde. I alle udvalg sidder minimum et bestyrelsesmedlem samt andre frivillige, der yder en anerkendelsesværdig indsats for foreningen.

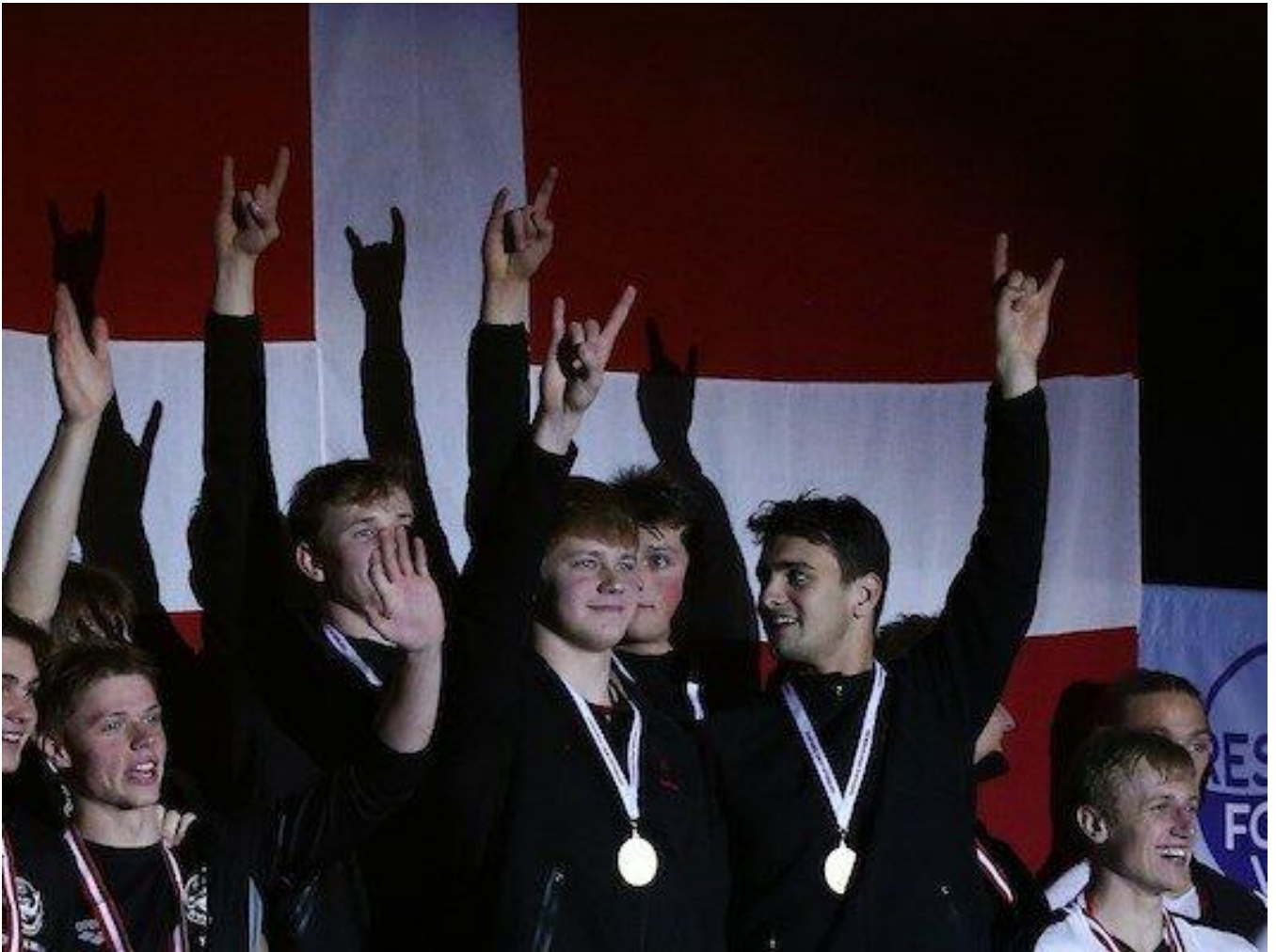


Kulturen i konkurrenceafdelingen

Vi har en helt unik kultur i konkurrenceafdelingen, som vi gør meget for at bevare og udvikle. Det er vigtigt for os, at vi i konkurrenceafdelingen er en samlet klub. Det betyder, at vi gør meget ud af, at alle svømmerne kender hinanden, udvikler hinanden, hepper og støtter hinanden på tværs af aldre og hold. Det er vigtigt for os, at vi hilser på hinanden, både dem man går på hold med, men også på de andre hold.

Det er vigtigt, at vi alle har en positiv tilgang til alle de aktiviteter, initiativer samt andre personer i foreningen. For at få et fedt fællesskab i konkurrenceafdelingen er det vigtigt, at man bakker op om foreningen. Både som svømmer, men også som forældre. Da vi er en forening, er vi primært drevet af frivillige kræfter, og det er derfor vigtigt, at man som familie har lysten til at hjælpe i foreningen, enten som official (dommer til svømmestævner), holdleder, eller andet.

For at kunne fungere som svømmefamilie, samtidig med at man har en travl hverdag, er det et must, at man enten er eller bliver god til at planlægge, så man ikke misser de vigtige træningspas, stævner eller vigtige familiebegivenheder.



En lille sjov ting, som man skal vide, er, at hjerten i vores logo hedder Ronnie, og at Ronnie har sit helt eget håndtegn, som man altid kan kaste, når man har noget at fejre.

Kommunikation

Vi har og skal altid have en god og respekterende kommunikation mellem hinanden. Hvis man føler, at noget kører skævt, er det vigtigt at tage hånd om det med det samme, så det ikke udvikler sig.

Generelt kommunikerer vi meget via Holdsport og herunder mail. Så sørg altid for, at kontaktinfo er korrekte på Holdsport, samt at mails derfra ikke bare går i spamfiltret.

Holdsport er vores platform, hvor vi samler stort set alt information. På Holdsport under kalenderen kan man se de forskellige træningsgange, stævner samt andre aktiviteter. Det er også her man kan til og afmelde sig disse. En lille undtagelse er, hvis der er et betalingsarrangement - så skal det betales over klubmodul (der hvor man også tilmelder sig holdene), men i givet fald kommer der direkte link på Holdsport. På Holdsport kan man også finde en holdliste på de andre svømmere på holdet samt kontakt informationer på os trænere.

Selvom vi ofte bruger mail, er vi ikke længere væk end, at man altid er velkommen til at ringe til os, eller komme forbi i hallen – dog kan vi nogen gange godt have andet at se til, når vi er på kanten.

Stævner

Et svømmestævne er et arrangement, hvor man konkurrerer mod andre svømmere for at se, hvem der er hurtigst. Eller egentlig mere et arrangement, hvor man ser, hvor god man er, og om noget af det, man har arbejdet med i træningen, kan lykkes, når man er til stævne. Der er en masse regler til et svømmestævne, og det vil tage alt for lang tid at gennemgå dem alle her. De vigtigste lærer man stille og roligt til træningen (og stævner), og I forældre lærer dem enten til et officialskursus eller gennem jeres børn.



Generelt om stævner: Et stævne er bygget op på følgende måde (typisk – det kan sagtens afvige, med eks. finaler og andet). Til at starte med har man det, der hedder en indsvømning. Det er her, man kan varme op, samt øve de sidste detaljer, vænne sig til hallen og blive helt sikker på sine løb.

Løbsdelen: Selve stævnet er bygget op af forskellige løb. Et løb er en specifik disciplin, eksempelvis 50m rygsvømning for Damer. Hvert løb er herefter delt op i heats, da man som udgangspunkt kun må svømme en på hver bane ad gangen. Heats bliver seeded, så de hurtigste svømmere svømmer

til sidst (ud fra hvor hurtigt man har svømmet tidligere), og i de enkelte heats svømmer de hurtigste anmeldte på midterbanerne.

Enten efter alle løbene, eller undervejs kan der være præmieoverrækkelser, hvis der er dette til stævnet. Nogen gange er der slet ikke præmier, andre gange er der en samlet holdpræmie, og andre gange igen kan der være medaljer i de enkelte løb, samt eventuelt også i enkelte årgangsgrupper.

I Hørsholm Svømmeforening er vi til stævner som et samlet hold. Det betyder, at vi hepper og støtter hinanden samt bliver til den sidste svømmer er færdig. Dette betyder også, at man kommer til starten (indsvømningen) og bliver til stævnet, indtil den sidste Hørsholmsvømmer er færdig.

Til stævner har svømmerne altid Hørsholm-klubbetøj på, dette gælder også ens badehætte, hvis man bruger en sådan. Når svømmeren er i hallen, skal de have rigeligt med tøj på (som de skal prøve at holde tørt), det betyder, at svømmerne som minimum har indendørssko på, shorts og klub T-shirt på. Men gerne en sweater og lange bukser.

Til stævner medbringes også en drikkedunk, så man kan holde væskebalancen vedlige samt snacks til mindre stævner. Til større stævner skal man have en egentlig madpakke med udover nogle små snacks. Man har ikke slik, pizza, sodavand eller lign. med til stævner. Til madpakke er rugbrød, boller, pastasalat rigtig fint. Til snacks kan nødder, frugt og evt. en muslibar bruges. Hvis man bliver træt af vand, kan man have lidt tynd saft med – det er vigtigt, den er tynd, da en for stærk saft vil have negativ effekt på væskebalancen.

Til et svømmestævne skal der bruges et hav af dommere eller officials, som vi kalder dem. Typisk skal der bruges minimum 30 officials til mindre stævner - og endnu flere til de store stævner. Så her er et af de steder, hvor vi virkelig har brug for jer forældre. Vi har brug for, at der er nogen, der har lyst til at uddanne sig til de forskellige dommerfunktioner, så vi kan bruge jeres hjælp til stævnerne. Det er nemlig således, at for at man som klub kan stille op i et svømmestævne, skal man kunne stille med et vist antal officials med specifikke officialuddannelser.

Overnatninger og træningslejr

Når man bliver konkurrencesvømmer vil der være arrangementer, der løber over flere dage. Nogle af disse kan være med overnatning(er). Vi afholder hvert år en opstartsweekend i Hørsholm for hele konkurrenceafdelingen – dette er en social weekend, hvor man hygger med både dem på sit eget hold, men også sammen med trænere og svømmere fra de andre hold. Weekendens indeholder en enkelt overnatning og vil typisk blive afholdt i august.

Børneholdet har derudover typisk et overnatningsarrangement i januar måned - igen i Hørsholm - og en hel træningsweekend i slutningen af sæsonen. Denne weekend er et andet sted på denne side af Storebælt.

Forventninger til forældre



Som forældre vil du ret hurtigt blive bedt om at uddanne dig til tidtager. Senere er det vigtigt, at man som forældre har f.eks. vende-dommer-modulet. Det er kurser, der jævnligt udbydes af Dansk svømmeunion. Som forældre vil du få besked, når der er mulighed for at deltage. Det er de færreste forældre, der selv har været svømmere og derfor kan man godt blive lidt bekymret, når man hører, at man på et tidspunkt skal være dommer – men bare rolig. Du bliver stille og roligt indført i opgaven.

Holdleder

På hvert hold er også en forælder, der fungerer som holdleder f.eks. til stævner. Holdlederen hjælper trænerne til stævner med at sikre at børnene er klar, når de skal svømme, får spist og drukket og meget mere.

Praktisk information Q/A

Hver år får svømmerne udleveret en T-shirt og en badehætte, men det kan være en god idé at have lidt flere på lager. Så derfor har vi en webshop, hvor man kan købe flere T-shirts, badehætter og andet lækkert merchandise fra Hørsholm Svømmeforening. Shoppen findes på vores hjemmeside, www.hsvoem.dk under shop.

Vi håber også, at du som forældre har lyst til at købe en klubtrøje til dig selv, som du kan have på, når du f.eks. er tilskuer til svømmestævner.

Udstyr: Som konkurrencesvømmer skal man bruge en masse udstyr til træning. Du kan finde en liste med udstyr samt information om, hvad man skal købe af udstyr på Holdsport. Her kan du også finde information om vores indkøbsaftale, så du kan få lidt rabat når du skal ud og købe udstyr. Udstyret kan puttes i et udstyrsnet som kan hænges på en knage i hallen, hver svømmer har sin egen personlige knage til udstyr.

Træning: Vi forventer, at man har styr på sine ting til træning. Til dryland/træning på land skal man have idrætstøj på og eventuelt indendørssko (afhængig af hvor der er træning). Til vandtræning har man naturligvis badetøj, briller og eventuelt badehætte med, hav gerne et ekstra par briller og badehætte liggende i tasken, da de kan gå i stykker (eller blive glemt) - og på den måde er altid klar til træning.

Herudover anbefaler vi kraftigt, at svømmeren har en drikkedunk fyldt med vand med til træningen, samt at man har et eller andet spiseligt i tasken (en müslibar eller lign.) så man altid kan holde sig hydreret og har noget liggende, hvis man går sukkerkold/ikke har fået nok at spise i løbet af dagen.

Nyttige links:

Svømmetider.dk: Her kan man finde information om stævner samt se ens egne (og alle andres) svømmede tider, samt følge udviklingen i ens tider over tid.

hsvoem.dk er vores hjemmeside, som er fyldt med en masse information, så mangler du information om noget omkring klubben generelt, så søg gerne her. Her kan også finde præsentation af de enkelte hold, trænere, klubrekorder og meget mere.

Klubmodul, vores klubmodul bruger vi til betalinger. Så den bliver brugt til tilmelding/betaling af kontingent og betalingsarrangementer, og der er også her, at vi har vores webshop. Hver gang vi har et arrangement med betaling, linker vi fra holdsport til tilmeldingen i klubmodul.

Facebook, vi har naturligvis også en facebookside, hvor vi løbende ligger up dates ud, så man kan følge lidt med i. hvad der rør sig i foreningen.

Svøm stopur app, er en app, hvor svømmeren kan følge sin egen udvikling, se kravtider mm. Kan downloades til android og iOS.

Svømmenåle: Når man til et stævne har svømmet under en bestemt tid, kan man få en bestemt svømmenål. Man kan få nåle fra den første talentnål til den bedste Elitenål. Fra og med bronzenålen, kan man få en nål med en sløjfe på. For at få en nål med sløjfe på, skal man have opnået nålen i tre forskellige stilarter. Vi udleverer nålene løbende til sociale arrangementer i løbet af sæsonen. Man kan finde nåletiderne på stopurs appen, eller ved at søge på svømme-nåletider. Du kan også se, hvilke nåle, der er udleveret til K-afdelingens svømmere på vores web-side, www.hsvoem.dk

Kontaktpersoner

Bestyrelse – Formand

Søren Kobbernagel; soren@famk.dk

Bestyrelse – Næstformand

Annette Hviid; jpl@image.dk

Cheftræner for junior/senior

Marco Loughran

Tlf: +45 42669877

Mail: loughran.marco@gmail.com

Talentudvikler

Jacob Brink Quaade; jbquaade@gmail.com

Tlf. 22837836

Official koordinator

Pia Haugbølle; piahaugbolle@gmail.com

Merchandise

Lene Hansen; mammatil3@hotmail.com

På www.hsvoem.dk er samtlige udvalg beskrevet. Her kan du også se, hvem der er med i de enkelte udvalg. Hvis du har lyst til at byde ind med en ide – eller ikke kan vente med at blive uddannet til tidtager eller ...? Så henvend dig endelig til bestyrelsen eller en af de mange andre, der er involveret i klubben.