



Tävla med SK Laxen





Tävla med SK Laxen

Hur anmäler jag mig till en tävling? Hur får jag en tävlingslicens? Vad kostar det? Kan jag bli dopingtestad?

Detta informationsblad försöker svara på dessa frågor och en del andra. Om du som simmare eller förälder har fler frågor får du gärna komma till din tränare eller kansliet så ska vi försöka svara på dem också.



Tävlingskalender

På SK Laxens hemsida finns det en tävlingskalender för alla tävlingar som klubben åker på. Du hittar tävlingarna via huvudmenyn genom att klicka på "Tävlingar" och "Bortatävlingar". Vid varje tävling finns bl.a. information om datum, vilka grupper som deltar, arrangör, inbjudan, PM och resultat, LiveTiming samt sista dag för anmälan. I början av varje termin delas det ut en tävlingskalender där det framgår vilka tävlingar din simgrupp erbjuds vara med på. Vår samlade tävlingskalender finns också på vår startsida, scrolla ner till texten "Simmarkällelser & PM"

Anmälan

Innan varje tävling publiceras en tävlingsinbjudan för de grupper som berörs av tävlingen på respektive Bands gruppssida. Inbjudan finns också i evenemangskalender på hemsidan. På inbjudan finns information om tävlingsdag, ort, ev. logi, mat, ledare, tider för insim, tävlingsstart och vilka distanser respektive åldersklass kan simma samt kostnad.

Anmälan gör du genom att logga in via medlemssidan <https://medlem.sk laxen.se/> på ditt konto på hemsidan och anmäl dig på önskad tävling. När du anmält dig på en tävling skickas en bekräftelse på anmälan till din E-post. Din tränare kommer att ha en dialog om vilka grenar som passar dig att simma på respektive täv-

ling. Anmälan måste ske senast den dag som finns angiven på inbjudan.

Lagkapper

På vissa tävlingar finns lagkapper (stafetter). Tränarna anmäler antalet lag utifrån hur många simmare som är anmälda till tävlingen. Vårt mål är att alla får simma lagkapp. För simmare upp till 12år så försöker vi göra lagen så jämna som det går. Från 13 år brukar vi "toppa" första laget (de snabbaste simmarna) och låta så många som möjligt få vara med att simma i övriga lag. Vid mästerskapstävlingar toppar vi alltid lagen. Under samlingen efter insimmet går vi igenom vilka som skall simma i lagen.

Begränsningar

Arrangören förbehåller sig ofta rätten att begränsa antalet starter i respektive gren så att tävlingen kan genomföras inom rimlig tidsram. Det kan innebära att alla anmälda inte får starta i respektive gren. Svenska Simförbundet rekommenderar att varje tävlingspass tar max 3,5 timme.

Tävlings PM

Mellan 2 veckor till 4–5 dagar innan tävlingen publiceras tävlings PM på respektive gruppssida på Bands. Tävlings PM:et finns också i evenemangskalender på hemsidan. På PM:et finns information vilka simmare som skall vara med samt tränare/ledare. Skulle arrangören ändra tider pga. exempelvis många anmälningar så skrivs det här. Därför är det viktigt att alla som har anmält sig läser PM:et.

”Läs alltid tävlings PM till aktuell tävling före tävlingen. PM finns på Laxens hemsida”

Sjuk

Om simmaren blir sjuk och inte kan vara med måste simmaren meddela ansvarig tränare så snart som möjligt. Det gäller alltid när man inte kan vara med på en tävling, oavsett anledning. Kontaktuppgifter till ansvarig tränare framgår av tävlings PM:et. När simmaren uteblir från en tävling utan giltig orsak, får simmaren betala sina egna startavgifter eftersom SK Laxen måste betala startavgifterna i alla fall.

Strykning

Strykningar (avanmälan) lämnas oftast till första passet dagen före tävlingsstart. Till övriga pass lämnas strykningarna in i samband med föregående pass är slut. Efter att anmälningstiden har gått ut (ca 2 veckor innan tävling) kan man stryka simmare, men start-

avgiften återbetalas inte. Om simmare stryks pga. av dubbelbokning av aktiviteter (ex. innebandyturnering eller släktträff) debiteras startavgifterna simmaren.

Tom bana

Vid vissa tävlingar debiterar arrangören en straffavgift (c: a 300kr) för ”tom bana”. Detta inträffar då strykningar har kommit in för sent eller simmaren missat sin start. Kom därför ihåg att snarast meddela ansvarig tränare om simmaren blivit sjuk på tävlingsdagen. Även straffavgiften kommer att debiteras familjen om tränare inte fått information i tid.

Licens

Alla som tävlar i sanktionerade tävlingar måste ha en licens. Licensen genereras första gången simmaren tävlar i en sanktionerad tävling. Licensavgiften debiteras via klubben till simmare en gång per år.

Resan

Resan till och från tävlingar i Halland med omnejd sköts med eget transportmedel. Kontakta gärna varandra för samåkning. Vid längre resor med övernattnings så samordnar SK Laxen resan. Var ute i god tid, det kan vara svårt att hitta fram till simhallen eller att få parkering. Kom ihåg att meddela till ansvarig tränare om ni blir försenade för att förhindra strykning.





Tävlingen

På tävlings PM:et står det när det är samling i simhallen. Gå direkt och anmäl att du kommit till ansvarig tränare/ledare. Blir du sen till samlingen meddela ansvarig tränare. När strykningar och ändringar skall göras framgår av tävlings PM. De som inte blivit avprickade eller meddelat att de är försenade till samling, kan komma att strykas.

Det första som händer på tävlingen är insim. Insim simmar man för att få igång kroppen på morgonen, eller efter lunchen. Det är bra att passa på att prova att starta från startpallen eftersom inte alla pallar ser ut som de gör på i Halmstad Arena. Tränaren tar hand om simmare på insimmet. Föräldrarna sitter på läktaren och har trevligt med övriga Laxen föräldrar!

Testa också att simma de simsätt som du ska tävla i senare och tänk igenom hur loppet ska gå till så att du är förberedd. Fråga gärna din tränare under insimmet om du är osäker på något eller om du behöver ett sista tekniktips.

Simmaren ansvarar för sin egen utrustning i en väska på bassängplan så simmarna själv lätt kommer åt det de behöver.

Heatlista

Senast under insimmet skapar arrangören en heatlista. Den talar om i vilken ordning alla lopp går och vilka som simmar i vilket heat och på vilken bana. Tänk på att alltid kolla i heatlistan så du vet när och var du ska simma. Heatlistan brukar vara klar strax innan tävlingsstart. Listorna sätts upp i simhallen och brukar även finnas för försäljning till publik. Vid större tävlingar används www.livetiming.se där både start-, heat- och resultatlista finns. LiveTiming finns även som "app" för alla mobiltelefoner.

Hejarramsa

Senast 10 minuter före tävlingsstart samlas alla simmare och tränare för en gemensam hejarramsa. Vi går även igen senaste infon från arrangören samt ev. vilka som skall simma lagkapper.

"Laxen Go Laxen Go Laxen Go Laxen Go - Laxen Go Laxen Go Laxen Go Laxen Go- LAXEN GO"

Uppvärmning

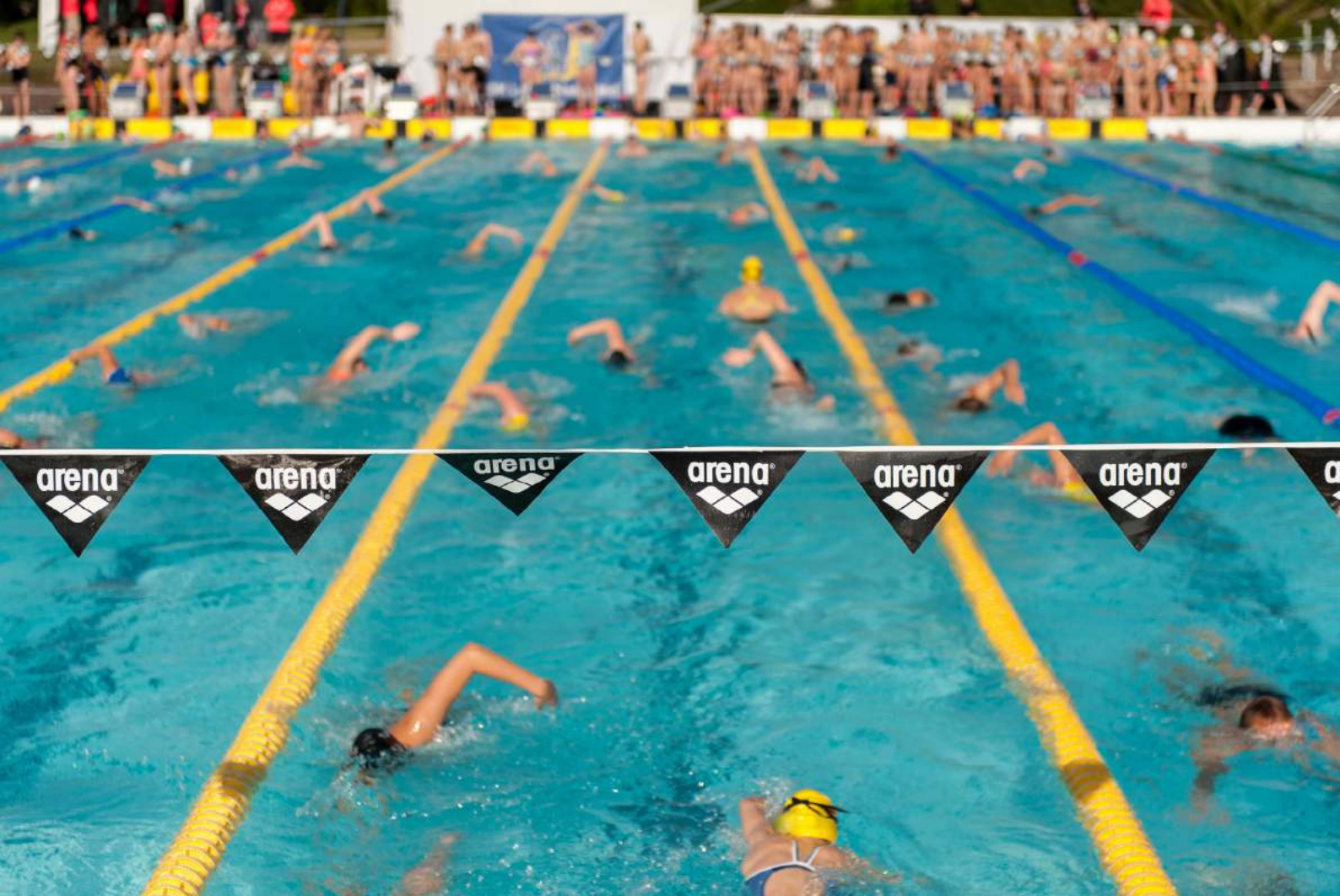
Värm upp i god tid (15-20min) före ett lopp. Musklerna måste vara redo för tävling när loppet börjar! Det brukar gå mycket fort mellan heaten, så det gäller att vara på plats och förberedd när det är dags. Är du osäker när du behöver påbörja uppvärmningen så fråga din tränare.

Tidsprogram

På större tävlingar finns det ofta ett tidsprogram när respektive grenar skall simmas. Tidsprogrammet är preliminära starttider och simmarna ansvarar för själva att ha uppsikt om tävlingen går fortare eller drar ut på tiden. Används LiveTiming.se så finns ofta tidsprogrammet överst i varje gren.

Under tävlingen

Tränarna finns till för att hjälpa dig och alla andra simmare i Laxen. Gå alltid till tränarna om du undrar över något. Innan ditt lopp kan du komma och få tips eller bli peppad. Efter loppet ska du alltid "samma av" och sedan gå till tränaren för att få feedback på loppet. Ibland har många simmat samtidigt och då kan det bli stressigt för tränarna. I så fall pratar tränaren med dig lite senare när det lugnat ner sig. Det kan hända att just din tränare inte är med på alla tävlingar, men då tar de andra tränarna hand om dig. Roligast och bäst



hejarklack blir det om alla SK Laxens simmare och föräldrar sitter ihop under tävlingen. Det underlättar också för tränarna att hålla koll på er simmare och hjälpa er med när det är dags att värma upp o.s.v.

Under hela tävlingen är det viktigt att ha på sig kläder och skor så att inga muskler blir kalla. Om det är lång tid mellan dina lopp så är det bra att byta baddräkt/badbyxa så du inte sitter och fryser i blöta badkläder. För att kroppen ska må bra är det också viktigt att dricka mycket (vatten är bäst) och fylla på med energi (macka, frukt eller annat bra). Godis äter man inte under tävling. Ofta är det varmt i simhallen och för att få frisk luft kan man passa på att gå ut när man har tid så huvudet blir piggare igen. Slutligen, innan varje lopp ska man värma upp så kroppen är beredd på att simma det snabbaste den kan. Vid uppvärmning kommer värmen inifrån kroppen och går ut i resten av kroppen.

"Packa alltid ner dubbla glasögon och badmössor till alla tävlingar."

Efter loppet

Efter varje lopp ska man simma av så kroppen lugnar ner sig och orkar simma fort nästa gång igen. Finns det ingen avsimningsbassäng kan man jogga lite eller ta en kort promenad istället. Efter avsimmet går simmaren direkt till sin tränare för att få feedback och kommentarer. Här är det bra om simmarna kan "vänta på sin tur" om flera simmare har simmat i samma heat. Därefter kan simmaren gå till familjen för ytterligare peppning.

Prispallen

Normalt är det priser till placering 1-3 men i vissa tävlingar är det 1-6. Om du skall få pris så använder du SK Laxen tröja under prisutdelningen.

Lunch

De flesta tävlingar har ett förmiddagspass och ett eftermiddagspass med lunch i mitten. Är det övernattningstävling ordnar Laxen alltid lunch. Övriga tävlingar tar alla med sig egen lunch eller går ut och äter på restaurang.

Förälder

Heja och stötta alla SK Laxen-simmarna under tävlingen! Alla simmar bättre om de mår bra och blir peppade och tränarna behöver er hjälp för att göra det så bra som möjligt. Påminn också simmarna om att klä på sig, värma upp, simma av, prata med tränarna, dricka ordentligt och äta något emellanåt. Tänk på att det är varmt i simhallen så ta med dig lättare ombyte.

"Vid sjukdom måste ansvarig tränare meddelas omgående. Kontaktuppgift framgår av tävling PM."

Hemfärd

När du tävlat klart för dagen får du åka hem, om du inte vill vara kvar och heja på de andra. Kolla för säkerhets skull först att du verkligen är klar och inte glömmer bort lagkappen eller något annat! Säg alltid till tränaren innan du åker hem!

Till förälder: När din simmare är klar för dagen får ni åka hem, efter att ni meddelat tränaren.

Sjukdom

Har du vart sjuk en längre tid så vänta med att anmäla dig på tävlingar till du hunnit träna dig till tävlings-

form. Har du varit sjuk så kan det ta tid att träna upp sig i samma form som innan du blev sjuk. Ha alltid en dialog med din tränare. Det är viktigt att du är frisk och är redo för tävling.

Förberedelsen inför tävlingen

Förutom bra träning, är sömn och bra mat de bästa förberedelserna. Den som regelbundet går och lägger sig i tid har sällan en sömnskuld att ta igen. Dagarna innan en tävling är det särskilt viktigt att simmare får sina 9–10 timmars sömn per natt.

Att äta bra mat mår vi alla bra av – alltid.

Till frukost på tävlingsdagen bör det vara långsamma kolhydrater (ex gröt eller yoghurt + müsli) så att man står sig och inte blir hungrig direkt. Efter insimmet kan det vara bra att fylla på med en smörgås eller frukt. Likaså efter varje lopp behövs extra energi i form av ex en frukt och vatten.

"Det är viktigt att dricka lite och ofta under tävlingen. Mellan loppen passar det bra att äta frukt eller en smörgås."





Inköp av badkläder etc.

Vi samarbetar med Arena som är ledande inom badkläder. Som medlem i SK Laxen kan du handla med en rabatt på 20% hos <http://www.swimstore.se/> För att kunna handla på Swimstore.se behöver ni ett inlogg. Mejla till nelly@sklaxen.se så får ni användarnamn + lösenord. Vi har även klubbkvällar då Arena besöker oss och då kan det ges större rabatter. Läs mer om vår simshop på <https://sklaxen.se/simshop/>

Träningstillbehör såsom ex. glasögon, badkläder mm. säljs på vissa tävlingar men ett större urval finns på Internet. Vi kan rekommendera:

- <http://www.olanderswim.se/>
- <https://www.freker.se/>
- <http://tyrsverige.se/>

När ni handlar badkläder så köp dessa i rätt storlek. Badkläderna skall sitta tight och blir större i vattnet och efter användning. Badkläder som skall användas för träning skall vara klortåliga för då håller de längre. Det finns väldigt dyra tävlingsdräkter och de är för elit-simmarna. På sommaren kan det vara skönt att träna med träningsbikini. Dessa är anpassade för träning med snörning i byxorna och topp som påminner om sport-BH.

Medicinering

Använder du medicin så måste du kolla upp om din medicin är dopningsklassad. Info finns på **Röda-Gröna** listan som du hittar Via RF: <http://www.antidoping.se/rodgronalistan/>

Alla som fyller/är 16 år kan bli dopingtestad på tävlingar och träning. Vi du läsa mer så finns all nödvändig info hos RF: <http://www.rf.se/Antidoping/>

" Anmälan till alla tävlingar görs digitalt via Laxens medlemssida. På inbjudan framgår sista dag för anmälan."

Grenval vid tävlingar

Det är gruppens tränare som i samråd med simmaren bestämmer vilka grenar som ska simmas inför en tävling.

Alla tränare har som målsättning att simmarna får en BRED grundutbildning i alla simsätt och distanser, vi vill inte ha någon tidig specialisering. Det långsiktiga målet är att simmaren ska klara av att simma alla grenar. När vi ska anmäla en simmare till olika grenar försöker vi därför beakta att:

- fokusera på de grenar där det finns störst chans till utveckling och förbättring. Detta kan innebära att simmaren inte rekommenderas anmäla sig till en gren där hen nyligen satt ett bra "pers".
- Begränsa antalet grenar för varje simmare och även beakta att grenarna inte ligger för tätt inpå varandra. Möjlighet till 100% fokus och återhämtning måste finnas.

Tränarna pratar med simmarna om att det kommer flera tillfällen till grenar som "missas" och förklarar vad målsättningen med anmälningarna är. Det är simmaren själv som slutligen har sista ordet, ingen simmare anmäls till en gren som hen absolut inte vill simma."

Att packa med sig på tävling

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• PM:et med grenordning.• Badkläder (flera ombyten en baddräkt/badbyxa till varje lopp + insim)• Handdukar (helst mer än en)• Glasögon minst 2 st, Laxen badmössa minst 2 st, ev. öronproppar• Strumpor Skor/badtofflor/flip flop/foppa tofflor• Shorts | <ul style="list-style-type: none">• T-shirt (Laxen-tröja)• Overall• Vattenflaska• Något att äta (t.ex. mackor, frukt)• Eget hänglås är bra att ha• Penna• Hopprep |
|--|---|



Kostnader vid tävlingar och läger

Bokningen är bindande och en anmälningsavgift kommer att faktureras vid bokning.

Tävling utan gemensam transport eller övernattnig kostar 100 kronor.

Tävling med övernattnig/gemensam transport kostar 300 kr

För tävling med övernattnig tillkommer en deltagaravgift, som faktureras i efterhand.

Avgiften återbetalas inte vid ev sjukdom och täcker de fasta kostnader SK Laxen har i samband med anmälan, men om simmaren inte kommer med på tävlingen pga. heatbegränsningar betalar vi tillbaka anmälningsavgiften

Om du är anmäld till tävling/läger med övernattnig och väljer att inte vara med betalar du kostnaden för det som inte går att avboka, t.ex. logi, resa och mat. Blir du sjuk eller får förhinder måste du meddela detta omgående till tränaren.

Om du ger återbud till en tävling som du är anmäld till, får du betala dina egna startavgifter som är ca. 70-100kr per start. Vid sjukdom står SK Laxen för startavgiften.

Vid sjukdom hör av dig till ansvarig tränare så han/hon kan avboka ev. fasta kostnader.

Efteranmälan

Om du missar att anmäla Dig till tävlingen finns ibland möjlighet att efteranmäla sig till tävlingen. Startavgiften är då den dubbla och den får du betala själv.

Licensavgifter

Från den 1 januari 2008 har Svenska Simförbundet infört en licens på samtliga simmare i Sverige enligt följande:

12 år och yngre	150 kr
13 – 16 år	225 kr
17 år o äldre	300 kr

Vi betalar dessutom 15: - i en sk. rörlig medlemsavgift per medlem till Svenska Simförbundet samt Västsvenska Simförbundet. Licensavgiften faktureras alla simmare i början av terminen.



Laxens Digitala samarbetspartner

Digital med

TORGET





Digital med
TORGET

Simklubben Laxen Halmstad
Halmstad Arena
302 44 Halmstad
Telefon: 035-10 35 50
info@sklaxen.se

