

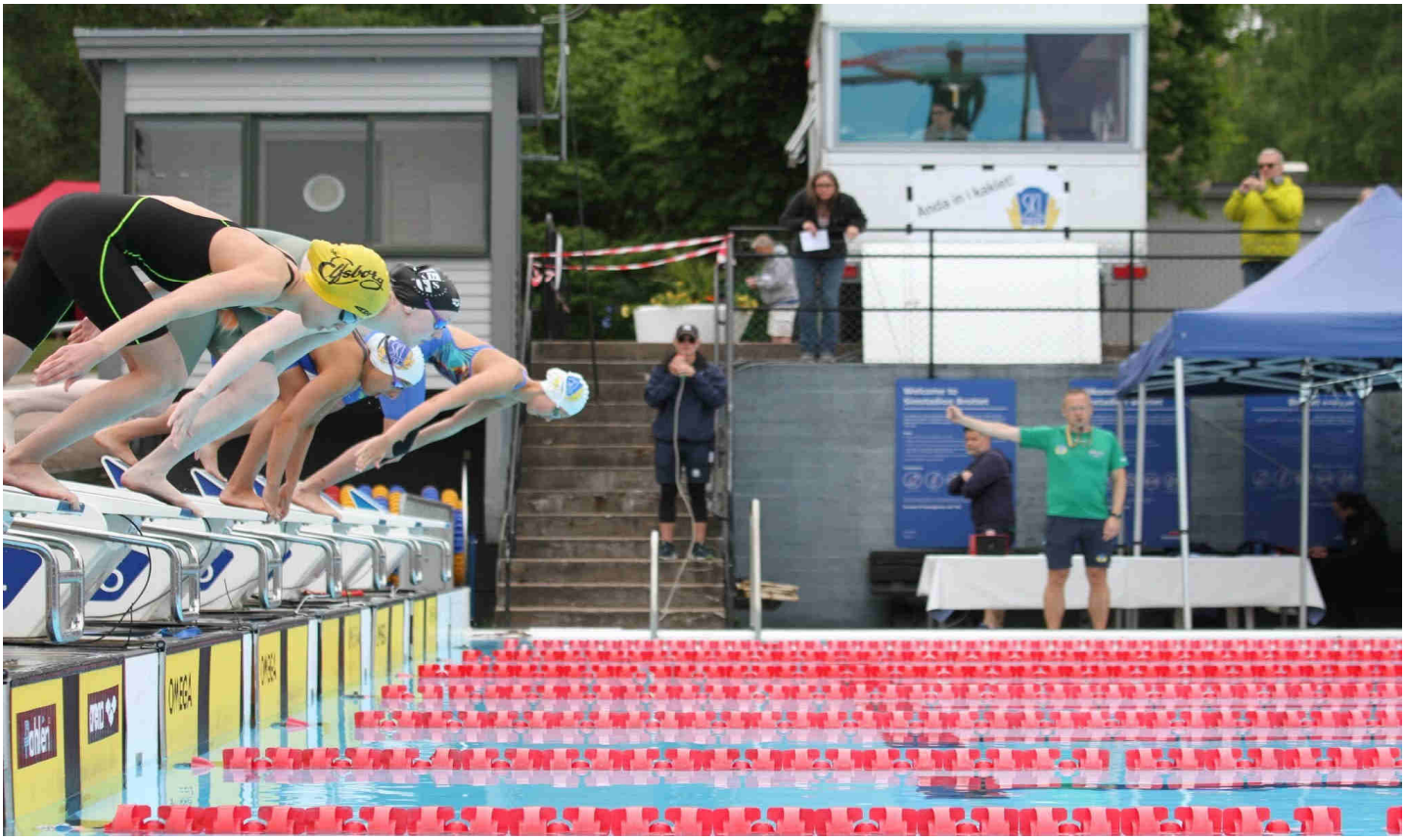
Tävla med SK LAXEN



Inom Svensk simning tävlar man med fullt regelverk från det år man fyller 13.
Upp till 12 år tävlar man med ett enklare regelverk och alla resultat presenteras i bokstavsordning.

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

I början av varje termin delas det ut en tävlingskalender där det framgår vilka tävlingar din simgrupp erbjuds vara med på.

Anmälan

Innan varje tävling publiceras en tävlingsinbjudan för de grupper som berörs av tävlingen på respektive Bands gruppsida. 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.sklaxen.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 tävling.
Anmälan måste ske senast den dagen som finns angiven på inbjudan.

Lagkapper

På vissa tävlingar finns lagkapper. Tränarna avgör om vi deltar. För simmare upp till 12år och yngre är målsättningen att så många som möjligt får simma i lagen. Från 13 år avgör vi från tävling till tävling om och hur många lag vi anmäler. 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

5–10 dagar innan tävlingen publiceras tävlings PM på respektive gruppsida på Band. I PM:et finns information vilka simmare som skall vara med samt tränare/ledare. Det är viktigt att alla som har anmält sig läser PM:et.

Läs alltid tävlings PM före tävlingen. PM finns på Band

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.

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 startavgiften återbetalas inte.

Tom bana

Vid vissa tävlingar debiterar arrangören en straffavgift 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. Straffavgiften kommer att debiteras familjen om tränare inte fått information i tid.

Licens

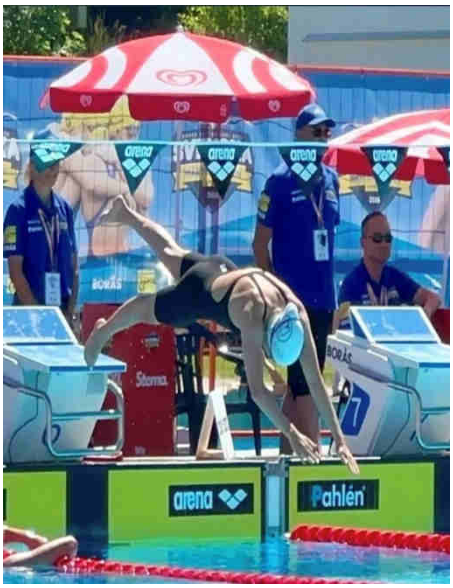
Alla som tävlar i sanktionerade tävlingar måste ha en licens. Licensen genereras första gången simmaren tävlar i en sanktionerad tävling. Licensavgiften debiteras via klubben till simmare en gång per år.

Resan

Resan till och från tävlingar i närområdet löser simmaren på egen hand. Kontakta gärna var andra för samåkning. Vid längre resor med övernattning så samordnar SK Laxen resan. Det gäller även ibland tävlingar för de yngre simmarna, där vi åker buss tillsammans. Var ute i god tid, det kan vara svårt att hitta fram till simhallen eller att få parkering.









Tävlingen

Kom i tid till insimmet. Gå till din tränare så att de vet att du är på plats. Blir du sen till samlingen meddela ansvarig tränare.
Föräldrar ser vi gärna sitter på läktaren under tävlingen och lämnar bassängområdet till simmare och tränare.

Insim

Innan tävlingsstart är det insim där man värmer upp och gör sig redo för sina lopp.
Tränaren tar hand om simmaren på insimmet. När simmaren fått mer erfarenhet tar de eget ansvar för att genomföra sitt eget insim.

Hejarramsa

15 minuter före tävlingsstart samlas alla simmare och tränare för en gemensam hejaramsa. 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!!!”

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. Tränarna hjälper simmarna att komma till start i rätt tid.

Efter loppen

Efter varje lopp ska man simma av så kroppen återhämtar sig inför nästa lopp. 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.



Under tävlingen

Tränarna finns till för att hjälpa dig och alla andra simmare i Laxen. Gå alltid till tränarna om du undrar över något. 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 SK Laxens sitter tillsammans under tävlingen. Det underlättar också för tränarna att hjälpa simmarna med när det är dags att värma upp o.s.v. Under hela tävlingen är det viktigt att har man på sig kläder och skor. Om det är lång tid mellan dina lopp så byter du om för att inte sitta i blöta badkläder. Vi rekommenderar därför att du har med dig flera par badbyxor eller baddräkter till tävlingen. 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. Undvik även läsk och energidryck. Vatten är det bästa valet för att hålla sig hydrerad under tävlingsdagen. Ofta är det varmt i simhallen och för att få frisk luft kan man passa på att gå ut när man har tid.

Swimify

På swimify presenteras information om tävlingen som startlistor, heatlistor, tidsprogram och resultat. Swimify finns både som app och webbversion (live.swimify.com).
Startlistan presenteras 1–2 veckor innan tävlingen. Heatlistan publiceras oftast under insimmet, ca 1 timme innan tävlingsstart.

Lunch

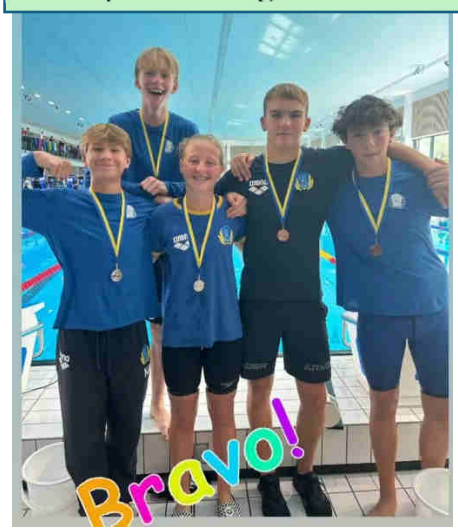
De flesta tävlingar har ett förmiddagspass och ett eftermiddagspass med lunch i mitten. Är det övernattningstävling ordnar Laxen alltid lunch. Övriga tävlingar tar alla med sig egen lunch eller går ut och äter på restaurang.





Prisutdelning

För simmare 12 år och yngre får deltagarna en medalj för hela tävlingen. Tränarna meddelar när det är dags för prisutdelning.
För 13 år och äldre är det oftast pris till placering 1–3. Om du skall få pris så använder du SK Laxen tröja under prisutdelningen.






Förälder

Heja och stötta alla SK Laxen-simmarna under tävling en! 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.
Föräldrar ser vi helst att ni sitter på läktaren under tävlingen och låter simmarna och tränarna ha utrymme vid bassängen. Det hjälper oss att skapa en lugn miljö för simmarna och gör det lättare för tränarna att fokusera på sitt arbete.

Hemfärd

När du har tävlat klart för dagen ser vi gärna att du stannar kvar en stund och hejar på dina kompisar och lagkamrater. Det är en viktig del av gemenskapen i gruppen och gör tävlingsdagen roligare för alla. Självklart är det helt okej att åka hem när du är klar för dagen.
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 tävlingsform. 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 drick lite och ofta under tävlingen. Mellan loppen passar det bra att äta frukt eller en smörgås.”



Grenval till tävlingar

Det är gruppens tränare som i samråd med simmaren bestämmer vilka grenar som ska simmas inför en tävling. Tränarna har som målsättning att simmarna tävlar i alla simsätt och distanser. Det långsiktiga målet är att simmaren ska klara av att simma alla grenar.
Vi begränsar oftast antalet starter för varje simmare så att man har möjlighet till återhämtning mellan loppen. Det kan innebära att man inte simmar alla distanser som erbjuds under tävlingen.

Att packa med sig på tävling

• Badkläder (flera ombyten en baddräkt/bad byxa till varje lopp + insim)
• Handdukar (helst mer än en) • Glasögon minst 2 st, Laxen badmössa minst 2 st, ev. öronproppar
• T-shirt (Laxen-tröja)
• Vattenflaska
• Något att äta (t.ex. mackor, frukt)
• Eget hänglås är bra att ha
• Strumpor/Skor
• Shorts

Inköp av badkläder

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. 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.
När simmaren blir äldre blir det aktuellt med särskilda tävlingsdräkter. Dessa sitter ännu tajtare och hjälper simmaren bättre under loppet. Svensk simidrott rekommenderar att man inte använder avancerade tävlingsdräkter före 13 års ålder.

Baddräkter och simglasögon kan du oftast inhandla i samband med tävlingar där olika utställare finns på plats. Det finns även baddräkter att köpa via vårt samarbetar med Sportringen. SK Laxen badmössa kan du köpa via SK Laxens egna arrangemang eller via din tränare.

Sportringen

På Sportringen har vi våra klubbkläder. Som medlem i SK Laxen kan du handla med en rabatt. Vi vill att alla våra simmare har SK Laxen t-shirt som man använder i samband med tävlingar. Det finns även mer kläder/utrustning att beställa med SK Laxen tryck. Beställningen gör ni själva via deras hemsida:
https://halmstad.sportringen.se/klubbshop/sk-laxen-2/

Medicinering och antidoping

Använder du medicin är det viktigt att kontrollera om den är dopningsklassad. Info finns på Röda-Gröna listan som du hittar Via RF:
https://antidoping.se/dispens-laekemedelssoek/laekemedelssoek

Vill du läsa mer så finns all nödvändig info hos RF:
http://www.rf.se/Antidoping

Aktiva simmare kan bli dopingtestade. Det är därför viktigt att alltid ha koll på vilka läkemedel du använder och om en medicinsk dispens kan behövas.

SK Laxen ska vara en **dopingfri förening**. Vi arbetar aktivt för en ren och trygg idrott och följer Riksidrottsförbundets och Antidoping Sveriges riktlinjer.

Vill du läsa mer om SK Laxens arbete mot doping kan du ta del av vår antidopingplan:

https://sklaxen.se/wp-content/uploads/2026/04/Antidopingplan_SK_Laxen_-20260319.pdf

Kostnader vid tävlingar och läger

När du anmäler dig till en tävling faktureras du en anmälningsavgift. Avgiften täcker cirka 60 % av de kostnader som SK Laxen har för tävlingen. **SK Laxen står för resterande 40 % av kostnaderna.**

För varje gren man anmäler sig på har klubben en kostnad på 75-100kr.
Vid övernattningstävling tillkommer också kostnader för kost, logi och transport.
Bokningen är bindande och återbetalas normalt inte. Om vi har möjlighet att avboka och bli av med delar av kostnaden (tex kost) återbetalar vi delar av beloppet. Är du med i startlistan har vi ingen möjlighet att få tillbaka kostnader för de grenar du är anmäld till.

För alla som tävlar betalas en årlig tävlingslicens till Svensk Simidrott.

Aktuella avgifter finns på SK Laxens hemsida: https://sklaxen.se/avgifter/





Värdegrund

I Laxen hjälps vi åt!

GLÄDJE

Tillsammans skapar vi en lustfylld miljö både i och utanför bassängen.

Utveckling

Tillsammans skapar vi möjligheter för individen, gruppen och vår simklubb.

Engagemang

Tillsammans skapar vi gemenskap och vilja till framgång.


Vi simmar
för Laxen!






SKL
1932
SK LAXEN
www.sklaxen.se
SKL
1932