

Fredericia Svømmeklub – en del af EGIF

Forældrehåndbog for medlemmer i konkurrenceafdelingen



Formålet med denne folder er at fortælle generelt om, hvad det vil sige at være medlem og/eller forældre i klubbens konkurrenceafdeling.

Indhold

Historie og visioner	2
Organisation.....	3
Struktur i konkurrenceafdelingen	3
Oprykning.....	4
Kriterier for oprykning	4
Træningsudstyr	5
Stævner	5
Stævnekalender	5
Administration af stævner	5
Interne obligatoriske stævner	6
Mesterskaber	6
Overnatning	6
Oversigt over gebyrer	6
Udeblivelse fra stævne/starter	7
Doping.....	7
Kørsel	7
Klubtøj.....	7
Forventninger til svømmeren	7
Forventninger til forældre.....	8
Forældreopbakning	8
Bestyrelse	8
Official.....	8
Officialuddannelse	8
Holdleder	8
Udvalg.....	9
Socialt aktivitetsudvalg (et pr. hold).....	9
Konkurrenceudvalg	9
Stævneudvalg	9
Svømmeskoleudvalg.....	9
Sponsorudvalg	9
PR-udvalg.....	9
Arrangementsudvalg / eventudvalg	10
Træningslejrudvalg	10
Ad hoc-opgaver	10
Refundering v/udlæg	10
Nyttige Apps og hjemmesider	10
Ordbog for nybegyndere.....	11
Kontakter	12

Historie og visioner

Fredericia Svømmeklub – en del af EGIF er startet den 25. maj 2021. Vi er en fusion mellem svømmeklubberne DeltaSwim og EGIF svømmeklub.

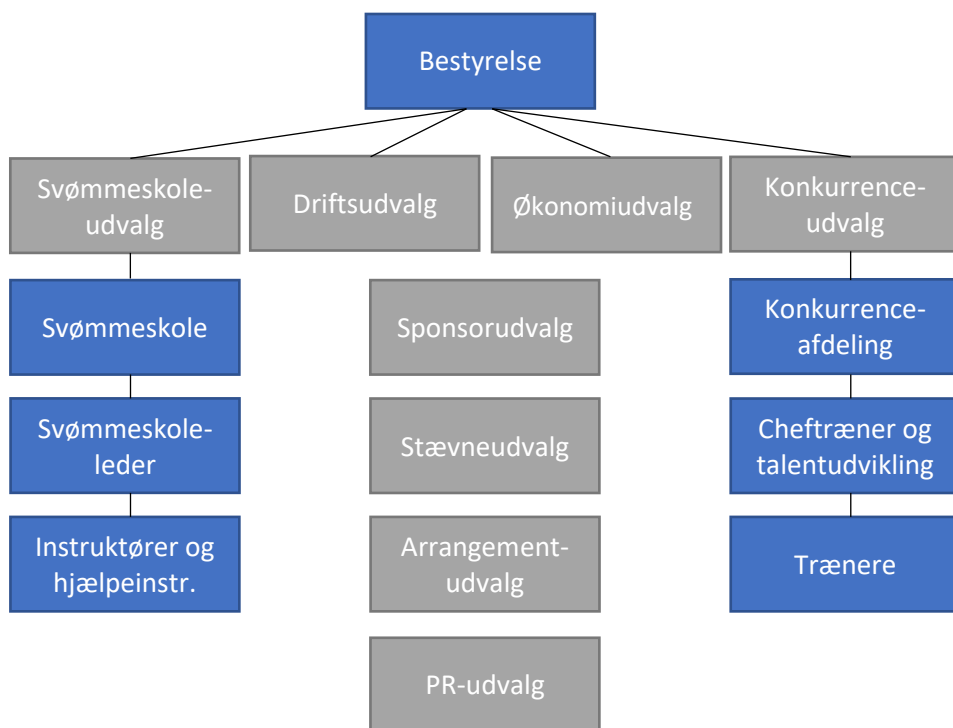
Fredericia har i mange år haft 2 svømmeklubber placeret hhv. i Fredericia Idrætscenter og Erritsø Idrætscenter. Men verden bliver mindre og efter i et par år at have arbejdet tæt sammen bl.a. omkring talentudvikling med Fredericia Eliteidræt, besluttede bestyrelserne i begge klubber, at fusionere til en samlet klub. Ud over fordele som driftsoptimering kan den ny klub tilbyde bedre/flere muligheder for den enkelte svømmer i dennes udvikling i sporten.

Klubbens vision er, at det skal være sjovt og sikkert at være i vandet.

Vi ønsker en svømmeklub, hvor der er fokus på trivsel, glæde og udvikling for såvel ung som gammel. Vi er en klub for alle, der finder glæde ved sporten, og vi lægger vægt på kvalitetsorienteret og nytænkende svømmeundervisning – tilpasset niveau og behov for det enkelte medlem. Klubben står for talentudvikling af konkurrencesvømmere, primært på årgangs- og juniorniveau.

Organisation

Fredericia Svømmeklub – en del af EGIF har over 1.000 medlemmer fordelt på vores svømmeskole og vores konkurrenceafdeling. Vi har nogle enkelte ansatte som f.eks. svømmeskoleleder, chefræner og talentudvikler samt mange timelønnede trænere, instruktører og hjælpeinstruktører. Derudover har vi mange frivillige forældre, som hjælper med både specifikke og ad-hoc opgaver – noget vi værdsætter højt og ikke kan klare os uden.



Klubbens forskellige udvalg har deltagelse af mindst et bestyrelsesmedlem samt et varierende antal frivillige og ulønnede forældre. Her varetages de mangeartede opgaver, som det kræver at drive en svømmeklub i dagligdagen. Klubben har ikke økonomi til, at kunne ansætte en administration, der kan varetage disse opgaver. Derfor er klubbens funktion og overlevelse afhængig af, at der er ulønnet og frivillig indsats fra forældre til klubbens medlemmer.

Struktur i konkurrenceafdelingen

I Fredericia Svømmeklub – en del af EGIF har klubbens chefræner i samarbejde med talentudvikler og øvrige trænere ansvaret for det sportslige setup, der både skal tilgodese den enkelte svømmers udvikling og holdet som helhed.

Når du, som ung svømmer, rykker op fra svømmeskolen til konkurrenceafdelingen, starter du på Talent-holdet. Her trænes ca. 2-3 gange ugentligt, og der arbejdes efter princippet "FUN-Damentals". Her svømmes der baner, men det SKAL være sjovt og udviklende.

Derefter rykker du videre op på K3. Her trænes ca. 3-4 gange ugentlig, og det er et hold, hvor princippet "lære at træne" er grundlæggende. På K3-holdet begynder det at være regulær træning, men fortsat med sjov i hovedsædet.

Efter K3 rykker du på K2. Her trænes 5-6 gange ugentligt, og du begynder at fokusere og arbejde efter deltagelse i mesterskaber og placeringer på de nationale ranglister. På K2 arbejdes der efter princippet "at træne for at træne mere".

Efter K2 er du typisk nået omkring alderen for en juniorsvømmer, og der er mange andre faktorer i din udvikling. Her rykker du enten til K1 eller K+.

På K1 har du 7-8 vandtræninger, 3-4 Fitness-træninger og 2 x dryland ugentligt. Her arbejdes der benhårdt efter kvalifikation og deltagelse ved nationale mesterskaber, med en drøm om udtagelse til mere. Der trænes efter principperne "at træne for at konkurrere" og "at træne for at vinde". Du møder til alle træninger og arbejder seriøst mod dine personlige mål.

På K+ træner du 2-4 gange ugentligt. 2 gange ugentligt med K1 (hvor der svømmes samme program) og 2 gange ugentligt selv (den ene er en hverdags morgentræning). Der er også adgang til Fitness. Dette er et hold, hvor der ikke er krav om fremmøde - kun et krav om at give den gas, når du er der. Holdet er for dig, som ikke har nationale eller internationale

ambitioner med din svømning, men fortsat ønsker at træne konkurrencesvømning og bibeholde din sociale omgangskreds af "vandhunde".

K0 / Masters træner 1 gang ugentligt. Det er konkurrenceholdet for dem, som stadig elsker at svømme baner og komme i hallen - men grundet studier, arbejde, familie og andet ikke har tiden eller ambitionerne om at konkurrere mere. Her er tale om selvtræning med minimal tilknytning af trænere.

Oprykning

Oprykning fra et hold til et andet foregår som udgangspunkt 2 gange årligt (nytår + juni). Oprykning vil blive foretaget i samarbejdet med holdets faste træner samt klubbens Talentudvikler og Cheftræner. Den endelige beslutning og tilbud om oprykning vil ALTID komme fra klubbens Talentudvikler og Cheftræner.

Oprykning sker på baggrund af på forhånd fastsatte kriterier samt ved at se på faktorer som alder, fysik, venskaber og den enkelte svømmer som person. Målet er at understøtte det hele menneske og skabe svømmere, der fortsætter i sporten som seniorsvømmere.

Kriterier for oprykning

Gældende for alle svømmere er, at de skal:

- Have og vise lysten til mere træning
- Have et solidt fremmøde igennem en længere periode (minimum 80% fremmøde over en periode på 4 måneder)
- Kunne overholde en aftale og melde fra til træning, mere end 2 timer før trænings start. Uforudsete ting kan ske, dem kan vi ikke styre, men de sker ikke hver gang.

Kriterier / hold	Talent -> K3	K3 -> K2	K2 -> K1
Aldersgruppe	Børn 1+2	Årgang 1+2	Junior + senior
Korrekt startspring med undervand	8 meter	12 meter	15 meter
IM med korrekt ryg->bryst vending (cross-over)	100 meter	200 meter	400 meter
Crawl, uden besvær	200 meter	400 meter	800 meter*
Butterfly, tydelig stilart	50 meter	100 meter	200 meter**
Bryst, tydelig stilart	50 meter	100 meter	200 meter**
Forstå forskel på fri leg og træning	X		
Forstå intensiteter, starttider og bruge dem ubesværet i træningen			X
Have sportslige mål indenfor svømningen			X
Kunne planlægge og prioritere svømningen			X
Opnået min. point i medleykombination			1.000

*) Stilarten skal kunne svømmes med korrekt vending og 2 flyben i alle afsæt.

**) Stilarten skal kunnes svømmes uden disk.

Er du på K1, er der en række forventninger til dig:

- Fast fremmøde til træning med minimum 80% pr. kvartal
- Aktiv deltagelse i stævner og klubaktiviteter
- 2 gange om året er du klubambassadør på enten K2, K3, Talent eller et hold i svømmeskolen
- Prioritere træning, stævner og skole først – tager ansvar for at planlægge sæsonen i og uden for vandet i samarbejde med din træner
- Have et mål/ en drøm med din svømning, som du arbejder målrettet efter og er tilgængelig/synlig for både træner, forældre og dig selv
- Opsøgende og nysgerrig på ny viden
- Er forberedt og klar til træning hver gang og til tiden
- Træner for at konkurrere og vinde
- Deltager aktivt i Fitness og Dryland.

Træningsudstyr

Som konkurrencesvømmer har du behov for forskelligt udstyr. Men behovet svinger meget, afhængigt af dit niveau. Det du har behov for på alle niveauer er shorts og t-shirt til landtræning før og efter vandtræning, en drikkedunk, en badehætte og et par gode tætsidende svømmebriller uden næse.

I klubben er ingen krav om bestemt badetøj eller specifikke brands. Helt almindeligt badetøj er nok et langt stykke af vejen. Når du bliver så dygtig, at du begynder at deltage i mesterskaber, er der til denne type konkurrencer et krav om, at dit badetøj skal være fina-godkendt. Men fina-godkendt badetøj findes i mange prislejer.

Udstyr / hold	Talent	K3	K2	K1
Shorts + t-shirt	X	X	X	x
Drikkedunk	X	X	X	X
Badehætte	X	X	X	X
Svømmebriller	X	X	X	X
Zoomers	X	X	X	X
Pull buoy		X	X	X
Svømmeplade		X	X	X
Træningselastik		2 m i rød	2 m i rød	2 m
Fingerpaddels			X	X
Finagodkendt stævnebadetøj			X	X
Center snorkel				X
Håndpaddels				X
Foamroller				X

På internettet findes mange webshops med speciale i svømmeudstyr og badetøj i alle prisklasser ligesom der på facebook findes grupper, udelukkende til salg af brugt svømmeudstyr og badetøj.

Stævner

Svømmerne træner i dagligdagen netop mod at deltage i stævner – hvorfor vi opfordrer til, at svømmeren deltager i så mange som muligt af de stævner, som tilbydes til svømmerens hold.

I Fredericia Svømmeklub – en del af EGIF deltager vi i mange forskellige stævner, alt lige fra éndags interne stævner til nationale mesterskaber på flere aldersgruppe-niveauer.

Cheftræner og teamet af talentudvikler og trænere samt konkurrenceudvalget fastlægger sammen, hvilke stævner vi deltager i.

Stævnekalender

Stævnekalenderen/Aktivitetskalender er en oversigt over stævner for konkurrence-afdelingen i Fredericia Svømmeklub. Aktivitetskalenderen bliver uploadet på de enkelte konkurrenceholds Facebook sider - derudover er den tilgængelig på Fredericia Svømmeklub – en del af EGIFs hjemmeside.

Hvis der opstår ændringer i aktivitetskalenderen, vil der blive sendt besked hurtigst muligt til de hold, der er berørt af ændringen (f.eks. hvis et stævne er aflyst eller tilføjet).

Administration af stævner

Stævneudvalget varetager administration af disse stævner – såvel eksterne som interne.

På klubbens hjemmeside åbnes løbende / året rundt for tilmelding til forskellige stævner. I samme forbindelse sendes mails til de svømmere, som kan deltage i et stævne.

Når du har modtaget en mail omkring stævne, går svømmeren i dialog med træneren omkring deltagelse. I samarbejdet finder de frem til, hvilke løb der skal svømmes. Ved de yngste hold som f.eks. Talent og K3, er forældrene velkomne til at være med ved samtalen.

HUSK ved tilmelding på klubbens hjemmeside køber du en billet for svømmeren, som deltager i stævner, samt en billet, hvor du melder dig som official, holdleder og til eventuelle andre opgaver. Husk altid at melde den rigtige person til.

HUSK at melde eventuelle allergier, behov for medicin og lignende ind til stævneudvalget pr. mail ved tilmelding – HVER gang.

Som udgangspunkt vil fristen for tilmelding til et stævne være ca. 10-14 dage. Denne frist, der fremgår i mail og på hjemmesiden, er bindende, dvs. overholdes fristen ikke, kan svømmeren ikke deltage ved stævnet. Der er som udgangspunkt INGEN mulighed for eftertilmelding – med mindre det er et internt stævne, hvor vi selv står for planlægningen.

Snarest efter tilmeldingsfrist udsendes infoseddel over deltagende svømmere til de deltagende svømmere. Her kan du bl.a. se, om du er tilmeldt som officials, holdleder etc. Når infosedlen er sendt rundt, er den bindende. Har du opgaver og alligevel ikke kan varetage dem, bytter du selv med andre forældre.

Træneren og stævneudvalget har ansvaret for tilmelding til stævner.

Interne obligatoriske stævner

Der afholdes 2 obligatoriske stævner om året: klubmesterskab og sponsorstævne. Her forventes det at alle svømmere fra T-hold, K3, K2, K1 og K+ deltager.

Klubmesterskabet er en intern konkurrence, hvor der findes en klubmester på de enkelte hold. Til sponsorstævnet er alle svømmere ude og finde sponsorer. Sponsorstævnet er en vigtig indtægtskilde for klubben, så vi kan finansiere klubben mål om at have dygtige trænere og udvikle talenter.

Der kommer mere info om stævnerne via Conventus.

Mesterskaber

For at kunne deltage i Mesterskaber skal du opnå en kravtid. Inden sidste tilmelding bør du have en snak med din træner, sådan at du kender antallet af dine starter og køber billet derudfra. Ved opnåelse af en kravtid er du sikret minimum 3 starter. Har du flere end 3 kravtider, vil der imellem træner/svømmer blive fastsat, hvor mange starter du har.

Overnatning

Ved overnatningsstævner, overnatter og spiser alle svømmere sammen, enten gennem det tilbud, som arrangøren udbyder, eller ved at der bliver lavet en ad-hoc gruppe til at finde hotel/ spejderhytte/ sommerhus.

Hvis du grundet specielle omstændigheder ikke har mulighed for at deltage i fælles overnatning, skal det aftales / godkendes af træneren og information mailes til stævneudvalget INDEN tilmelding – ellers er du pålagt at betale til den fælles overnatning/ bespisning da du er medregnet.

Oversigt over gebyrer

Stævnegebyr - ved tilmelding til stævner (dette gælder også mesterskaber) vil der i tilmeldingen være et fast tillæg på 100 kr. pr. dag for deltagelsen i stævnet. Dette dækker udgifterne til træner, officials og holdledernes forplejning samt overnatning.

Løbsgebyr - fastsættes af arrangøren. Vi har ingen indflydelse på dette beløb.

Overnatning og forplejning - beløbet for overnatning og forplejning fastsættes af arrangøren. Vi har ingen indflydelse på dette beløb, OBS, ved nogle stævner udbydes der ikke kost og logi fra arrangøren, og der skal forældre selv være tovholdere /nedsætte et ad-hoc udvalg, som står for at arrangere kost og logi for alle deltagere til det aktuelle stævne. Til nogle weekendstævner vælger vi at tage hjem og overnatte. Her vil der kun blive bestilt forplejning. Når vi gør dette, er det både for at spare penge, men også for at svømmerne kan få den bedste søvn.

Udeblivelse fra stævne/starter

Efter sidste tilmelding vil det IKKE være muligt at få refunderet penge for et stævne – heller ikke selvom svømmeren er forhindret i at deltage.

Hvis svømmeren udebliver / misser en start til mesterskaber, står svømmeren selv for at betale det bødegebyr, der evt. måtte komme. HUSK, ved sygdom eller lign, at afmelde til træneren HURTIGST MULIGT, da der er set bøder over kr. 1.000,- pr. start.

Doping

Fredericia Svømmeklub – en del af EGIF tager total afstand til brug af doping i alle henseender. Mht. til brug af doping er der strenge nationale og internationale regler, som klubben bakker op om.

Det er svømmerens eget ansvar at sætte sig ind i gældende regler samt overholde disse. Vær opmærksom på, at svømmeren kan risikere at blive udtaget til dopingkontrol ved deltagelse i mesterskaber og lign. Er du i tvivl f.eks. i forbindelse med medicin, er du velkommen til at snakke/spare med din træner.

Kørsel

Til stævner har du selv ansvaret for at komme frem og tilbage. klubben opfordrer vi til, at du deltager i samkørsel, som medlemmerne selv arrangerer f.eks. på Facebook. Trænerne skal også tilbydes pladser i biler ved evt. samkørsel. DOG skal du eller dine forældre planlægge kørsel sådan, at du er det rigtige sted på det rigtige tidspunkt – hver gang.

Hvis du har brug for at komme i kontakt med stævneudvalget, sendes en mail til:

stævne@fredericia-svom.dk

Alle medlemmer af stævneudvalget har adgang til denne mail, og den/de ansvarlige for et stævne, vil derfor besvare mailen hurtigst muligt – **husk blot, at de er frivillige forældre!**

Er der spørgsmål til andet end stævner, skal de rettes til din træner eller kan stilles til konkurrenceudvalget.

Klubtøj

I Fredericia Svømmeklub – en del af EGIF har vi vores eget klubtøj med logo. Det er et tilbud til vores medlemmer, hvor du vil kunne købe klubtøj 2-3 gange årligt, bl.a. ved sæsonstart, gennem et klubmodul online. På disse tidspunkter vil du som oftest også kunne prøve størrelser og pasformer.

Vi har ikke noget krav om, at du køber klubtøjet. Men vores erfaring er, at svømmerne i konkurrenceafdelingen er meget glade for klubtøjet, ligesom det understøtter sammenholdet på tværs imellem klubbens medlemmer.

Forventninger til svømmeren

Som medlem af Fredericia Svømmeklub – en del af EGIF har du sikkert en lang række forventninger til klubben. Dem håber vi selvfølgelig, at vi kan indfri. Men vi har også nogle forventninger til dig.

Som konkurrencesvømmer er du en rollemodel for de mindre svømmere. Derfor forventer klubben, at du opfører dig pænt både i hallen til træning og stævner samt udenfor hallen – samt følger gældende regler i hallerne omkring f.eks. hygiejne og bad inden træning.

Når klubben laver arrangementer for f.eks. svømmeskolen, så forventer vi, at du deltager som repræsentant for konkurrenceafdelingen.

Har du problemer eller taber du lysten til din sport, så tag en snak med din træner. Hvis du vælger helt at stoppe, så kom forbi, og aftal nærmere med din træner / sig farvel. Det sidste vi ønsker, er at du bare bliver væk, uden at vi ved hvorfor.

Vores venskab - Vi er venner med alle på holdet, både i svømmehallen (træning og stævner) samt udenfor hallen (skole og fritid). Vi behøver ikke være bedste venner alle sammen, og det er ok.

Vores sprog og opførsel - Vi repræsenterer klubben. Derfor taler vi pænt til både voksne og kammerater, og vi opfører os pænt (både overfor mennesker og omgivelser). Dette gælder i og udenfor svømmehallen.

Vi viser respekt - Vi er alle forskellige og har forskellige meninger, og sådan skal det være. Gennem respekt for hinanden, skaber vi god stemning, bedre sammenhold og ikke mindst bedre resultater.

Vi hjælper hinanden - Vi er alle gode til forskellige ting, og har en af os problemer eller svært ved noget, hjælper vi hinanden. Sammen bliver vi alle stærkere.

Vi yder vores bedste - Vi kæmper, både i medgang og i modgang. Uanset hvilken situation vi er i, giver vi ikke op, men gør alt hvad vi kan for at få det bedste ud af tingene.

Forventninger til forældre

Forældreopbakning

Forældreopbakning er mange ting. Det er den positive og anerkendende opbakning til dit barn – både i hverdagen og til stævner. Det er også som frivillig hjælper i klubben.

Som en forening har vi brug for forældre opbakning for at kunne eksistere og have aktiviteter i klubben. Derfor er det vigtigt, at du som forældre melder dig til at hjælpe i klubben. Der er mange typer opgaver, nogle tager mere tid end andre, men der er opgaver for og til alle.

Bestyrelse

Bestyrelsen er klubbens øverste organ, som lægger retningen for klubben. Den vælges af medlemmerne på klubbens årlige generalforsamling. Bestyrelsen har repræsentanter i alle udvalg, med undtagelsen af de sociale udvalg.

Official

For at kunne afholde stævner og mesterskaber, skal der bruges officials. En official er en dommer, der observerer og vurderer de enkelte svømmere under konkurrencen. Der skal omkring 25 officials til at afvikle et stævne, og opgaven varetages udelukkende af frivillige forældre.

Når vi er ude til stævner, skal klubben typisk stille op med 3 - 4 officials pr. dag - ellers pålægges klubben en afgift på ca. kr. 1.000 pr. official af arrangøren. Jo flere forældre der deles om opgaven, desto færre gange skal den enkelte af sted.

Senest 6 måneder efter en svømmer er rykket op på nyt hold, forventer klubben, at forældrene i forbindelse med egne børns deltagelse til stævner stiller op som officials med følgende moduler:

Modul / hold	Talent	K3	K2	K1
Official modul	Modul 1 / tidtager	Modul 2 / bane- /vendedommer	Modul 2 / bane- /vendedommer	Modul 4 / ledende tid og mål

Officialuddannelse

Dansk Svømmeunion udbyder officialuddannelser rundt omkring i hele Danmark. Fredericia Svømmeklub – en del af EGIF afholder udgiften til official kurser, samt bidrager med kørselspenge (laveste takst). Ved flere deltagere til samme kursus, skal deltagere køre sammen.

Holdleder

Det kræver ingen kurser at være holdleder. En holdleder er en forælder, der fungerer som forlænget arm for træneren. Du er ikke træner og har ikke ansvar for svømmetekniske aspekter.

Til de lange endagsstævner og til weekendstævnerne skal trænerne have en holdleder med.

Blandt opgaverne er afhentning af frugt ved Løvbjerg samt sørge for, at klubbens stævnekasse er med ud og hjem igen fra stævner. I klublokalet i FIC ligger holdleder t-shirts i flere størrelser, som vaskes og returneres efter brug.

Under stævner sørger holdlederen for, at der er frugt gjort klart/skåret og tilgængelig for alle svømmere. Holdlederen deltager også i eventuelle holdledermøder og bringer stævneinformationer videre til træner og svømmere. Derudover kan holdlederen hjælpe svømmerne med at huske, at få varmet op, komme til start, få frokost og at der er ro og orden blandt svømmerne.

Det er vigtigt at pointere, at ved alle stævner er det trænerne, der har det sidste ord at skulle have sagt, og at det skal respekteres af både svømmerne og deres forældre.

Udvalg

I konkurrenceafdelingen har vi 4-8 udvalg, som berører forskellige områder og skaber aktiviteter og glæde for svømmerne. Uden forældreopbakning i udvalgene kommer svømmerne ikke til stævner, træningslejr og andre aktiviteter.

Socialt aktivitetsudvalg (et pr. hold)

For hvert hold i konkurrenceafdelingen ønsker vi, at der laves et socialt udvalg bestående af 2-3 forældre. På K1 og K+ vil der også være svømmere som deltager i udvalget (2-3 unge).

Udvalgenes fornemmeste opgave er at lave en 3-5 aktiviteter årligt for hele holdet (som ikke er svømning) udenfor træningstiderne. Det kan være pizzaaften, fælles morgenmad, fodboldgolf, en tur i klatrepark, filmaften eller anden aktivitet, hvor svømmerne bliver rystet socialt sammen.

De 5 aktivitetsudvalg (Talent, K3, K2, K1 og K+) er sammen ansvarlige for konkurrenceafdelingens opstartstur i august. Dette arrangeres i samarbejde med Cheftræner, Talentudvikler og en repræsentant fra konkurrenceudvalget.

Forældre til de enkelte holds aktivitetsudvalg vælges på afdelingens opstartsmøde i august, hvor du vælges i en hel sæson (august – august).

Konkurrenceudvalg

Konkurrenceudvalget består af repræsentanter fra bestyrelsen, cheftræner og talentudvikler samt frivillige forældre fra konkurrenceafdelingen. Udvalget har tilknytning til flere underudvalg (stævne-, træningslejr-, aktivitets- og sponsorudvalg) og fungerer som "afdelingsleder" for hele konkurrenceafdelingen. Hvor det daglige varetages af cheftræner og talentudvikler.

Stævneudvalg

Stævneudvalget varetager opgaverne omkring svømmernes stævnedeltagelse – laver indbydelse, opretter tilmelding i Conventus, arrangerer kost og logi (når arrangøren tilbyder dette) samt påsætter officials, holdleder mm. Udvalget består af en repræsentant fra bestyrelsen samt 3-4 forældre.

Svømmeskoleudvalg

Svømmeskoleudvalgets arbejde består i drift og udvikling af svømmeskolen, hvor de daglige opgaver varetages af svømmeskolelederen. Udvalget består af repræsentanter fra bestyrelsen, svømmeskoleleder og 3-4 forældre.

Sponsorudvalg

Klubbens sponsorudvalg finder sponsorer til klubben som samlet enhed og specifikt til konkurrenceafdelingen, samt arrangere sponsorstævnet i januar. Udvalget består af en repræsentant fra konkurrenceudvalget, bestyrelsen og 3-4 forældre.

PR-udvalg

PR-udvalget arbejder med at formidle informationer både internt og eksternt i klubben. Dette både omkring stævner og nyheder for konkurrenceafdelingen og hele svømmeklubben via bl.a. mail, sociale medier og aviser. Udvalget består af en repræsentant fra bestyrelsen samt 3-4 forældre.

Arrangementsudvalg / eventudvalg

Arrangementsudvalget hjælper til ved arrangementer eller koordinerer hjælpere til arrangementer som afholdelse af stævner med overnatning og forplejning. Udvalget består af en repræsentant fra bestyrelsen samt 3-4 forældre.

Træningslejrudvalg

Træningslejrudvalget har til opgave at finde og arrangere træningslejr for klubbens konkurrencehold 1-2 gange årligt.

I uge 42 / efterårsferien kan der arrangeres en træningslejr i DK og på kortbane (25m bassin). Alle klubbens konkurrencehold deltager med undtagelse af K0. K1 vil være det hold som er på træningslejr flest dage og Talent færrest og en sportslig fornuftig progression fra de yngste til de ældste.

I uge 7 / vinterferien kan der arrangeres udlandstur for K1 på langbane (50m bassin) af 7-9 dages varighed, og under varme himmelstrøg. For de resterende konkurrencehold kan der arrangeres en træningslejr i DK også på langbane og med samme progression som i efteråret.

Som medlem af udvalget er du ikke pålagt at skulle kunne deltage i træningslejren som holdleder. Men når udvalget har brugt timerne og hjulpet med at arrangere, er det udvalgets medlemmer, som har førsteret på holdlederposten, hvis det ønskes – ellers bliver den udbudt i plenum.

Træningslejrudvalget består af 3-4 forældre samt en repræsentant fra enten konkurrenceudvalget/bestyrelsen og cheftræner/talentudvikler.

Ad hoc-opgaver

Ved interne stævner, hjemmestævner, kost/logi planlægning ved stævner, som ikke udbyder det og ting, som skal laves i klubben udover det daglige – vil der blive sendt mail rundt, som man kan melde sig til på. Det er vigtigt at opgaverne bliver løftet - så jo flere som melder sig desto bedre og hurtigere er opgaven klaret.

Klubben bestræber sig på at have nomineret ca. tidsforbruget af de enkelte Ad-hoc opgaver, der kommer ud, sådan at du har bedst mulig chance for at hjælpe.

Ved manglende folk til hjælp af Ad-hoc opgaver – udføres opgaven ikke og det bliver et tab for alle, men svømmerne er altid dem som bliver ramt hårdest – desværre.

Refundering v/udlæg

Ved udlæg, tager du et billede af din kvittering og sender inkl. navn og kontonummer til klubbens kasserer på mail til: kasserer@fredericia-svom.dk

Nyttige Apps og hjemmesider

Her har vi valgt et lille uddrag af de mest populære / vigtigste Apps og hjemmesider, som du får brug for:

Apps til telefonen:

SvømStopur – en app der holder styr på den enkelte svømmers præstationer som tider, kravtider og ranglister fra aldersgruppen børn og op.
Livetiming – følg med i tider / livestreaming af forskellige stævner.

Hjemmesider:

www.fredericia-svom.dk – klubbens hjemmeside.
www.livetiming.dk – følg med i tider / livestreaming af forskellige stævner.
www.svoem.org – Dansk svømmeunions hjemmeside med kalender for stævner og mesterskaber, kursuser, nyheder og generelle informationer.
www.svoem.dk – Dansk svømmeunions hjemmeside med nyheder.
www.svommetider.dk – se oplysninger om den individuelle svømmere, informationer om stævner og mesterskaber.

Ordbog for nybegyndere

Ord	Beskrivelse
Bryst	Stilarten brystsvømning.
Disk	Diskvalifikation. Bruges til stævner af dommerne, hvor en svømmer har lavet en teknisk fejl, og derved ikke længere er berettiget til at deltage i konkurrencen.
Dryland	Træning på land / ved siden af bassinet. Kan f.eks. være styrketræning med egen vægt eller skadesforebyggende træning.
DÅM	Danske ÅrgangsMesterskaber, her kræver deltagelse kravtid.
Fly	Stilarten butterfly.
Frekvens	Ofte antal armtag pr. minut. Viser noget om effektivitet og mulighed for udvikling.
Fri	Stilarten er frit valg. Her må man svømme den stilart man vil, men da crawl oftest er den hurtigste stilart, er det den, som svømmerne bruger her.
Holdkap	Stafet for typisk 4 svømmere eller flere. En holdkap kan være herre eller damer eller mix/begge køn.
IM	Individule medley eller medley. Her svømmes alle 4 stilarter indenfor svømning: fly – ryg – bryst – crawl.
Kortbane	Bassinlængde på 25 meter. Mesterskaber på kortbane svømmes typisk efterår/vinter
Kravtid	En tid, som kræves for at kunne deltage ved et mesterskab. Kravtider kan kun opnås ved stævner.
Langbane	Bassinlængde på 50 meter. Mesterskaber på langbane svømmes typisk forår/sommer.
Mesterskaber	Dansk Svømmeunion afholder mesterskaber for årgangssvømmere, juniorsvømmere og seniorsvømmere. Nationale og internationale mesterskaber som DM, EM, VM og OL kræver kravtider.

Mælkesyre / laktat	Mælkesyre er et naturligt stof, som dannes i muskler, når arbejdskravet overstiger den tilgængelige iltmængde.
Negativ split	Et begreb indenfor træning, hvor man svømmer hurtigere i sidste halvdel af et løb end den første halvdel.
Officials	Dommere til et stævne, der skal vurdere og iagttage eventuelle fejl.
PR	Personlig rekord, den hurtigste tid svømmeren har svømmet i et givent løb.
Progressiv	Forøgelse. Beskriver det, at svømme hurtigere og hurtigere / have fartforøgelse f.eks. for hver 50 m. Bruges til træning.
Pull buoy	Redskab af plast eller skumgummi til at holde mellem benene. Bruges til træning for at pacificere benene og holde dem oppe samtidig med, at der trænes armtag.
Ryg	Stilarten rygsvømning.
Seeding	Bruges ofte til stævner med finaler og typisk for de tre hurtigste indledende heats. Ideen med seeding er, at de hurtigste svømmere i et løb, således først dyster direkte mod hinanden i finalen.
Stævne	Alle almindelige konkurrencer, som ikke er et mesterskab.
Tyvstart	Det der sker, når en svømmer starter inden overdommeren har sat løbet i gang.
VÅM / ØÅM	Vestdanske ÅrgangsMesterskaber / Østdanske ÅrgangsMesterskaber. Her kræves kravtid. Mesterskaber for årgangssvømmere fysisk placeret på hver side af Storebælt.
Zoomers	Korte svømmefødder

Kontakter

For at du altid kan komme i kontakt med en fra klubben, har vi besluttet, at der altid er en kontaktperson på følgende mails. Der svares hurtigst muligt. Husk blot, at de fleste kontaktpersoner er frivillige, som hjælper klubben i deres fritid.

Formand:	formand@fredericia-svom.dk
Økonomi:	kasserer@fredericia-svom.dk
Stævner og tilmeldinger:	staevne@fredericia-svom.dk
Sponsorer:	sponsor@fredericia-svom.dk
Daglig drift:	drift@fredericia-svom.dk
Arrangementer:	event@fredericia-svom.dk
Presse og nyheder:	pr@fredericia-svom.dk
K-afdeling, generelt:	konkurrence@fredericia-svom.dk
Trænere på K1:	k1@fredericia-svom.dk
Trænere på K2:	k2@fredericia-svom.dk
Trænere på K3:	k3@fredericia-svom.dk
Trænere på Talent:	talent@fredericia-svom.dk
Svømmeskole:	medlemskontor@fredericia-svom.dk
Svømmeskoleleder:	sl@fredericia-svom.dk

Meget kommunikation fra klubben og trænere til svømmerne og forældre foregår på facebook. Her er en lukket fællesgruppe for hele konkurrenceafdelingen (**Fredericia Svømmeklub - En del af EGIF (For talent og k-hold)**) samt en lukket gruppe for hvert hold (f.eks. **Fredericia Svømmeklub - T-Hold**), hvor ugeplaner, info om hygge og akutte aflysninger slås op.

Vi opfordrer til, at i melder jer ind fællesgruppen samt den gruppe, du svømmer på. Forældre er også velkomne i disse grupper.