



Första tävling

Vad ska man tänka på?

Hur vet man när det är tävlingar?

Hur gör man för att anmäla sig?

Kan simmaren tävla fastän föräldrar inte kan vara med?

Vad gör man egentligen på en tävling som förälder?

Vad kostar det?

Tävlingskalender

På Borlänge Simsällskaps hemsida (www.borlangess.se) finns en tävlingskalender för alla våra tävlingar vi åker på under året. "Tävlingar" - välj sedan "Tävlingskalender".

Ta del av tävlingskalendern och notera de datum som är aktuella för era barn. Signalera till tränare om det är så att man i ett tidigt skede vet att man är bortrest eller av annan anledning inte kommer att kunna delta i någon av de planerade tävlingarna.

Information om varje enskild tävling publiceras i tävlingskalendern på vår hemsida i samband med att BSS fått arrangörens inbjudan.

På inbjudan står information om tävlingsdag, ort, ev erbjudande om logi/mat, tider för insim, tävlingsstart och vilka distanser man kan simma i respektive åldersklass.

Anmälan

Anmälan till de olika tävlingarna görs i första hand i samband med träning för att kunna samråda med tränare vilka grenar som kan vara lämpliga att delta i.

Anmälan måste ske ca **en vecka innan sista anmälningsdag** som finns angiven på arrangörens inbjudan. Detta för att BSS-tränare ska hinna sammanställa alla anmälningar.

Föräldrar - hjälp ert barn att komma ihåg sista anmälningsdag!

Föräldraskjuts gäller generellt till alla tävlingar - om ni inte kan skjutsa till och från tävlingen hjälp ditt barn att ordna skjuts. Nästa gång kanske du kan ställa upp och skjutsa.

Tävlings PM

Ca en vecka innan tävlingen uppdateras tävlingskalendern på BSS-hemsidan ett PM.

I PM:et finns information vilka simmare som ska vara med samt ansvarig tränare/ledare som följer med på tävlingen och när avresa till tävlingsorten sker.



Första tävling

Vad ska man tänka på?

Tävlingsdag

Det är viktigt att komma i tid till tävlingen – tränaren måste lämna in eventuella strykningar och laguppställningar till lagkapper en timma före tävlingsstart. På vissa tävlingar får klubben betala straffavgift om man inte kommer in med strykningar i tid – onödiga kostnader!

För simmaren är det först insim som oftast startar en timma före tävlingsstart. Insimmet är till för att "väcka" kroppen och komma igång på morgonen eller efter lunchen. Det är bra att testa lite starter och vändningar under insimmet, och simma de simsätt som man ska tävla i och tänka igenom hur loppet ska gå till så att man är så förberedd som möjligt. Tränarna finns vid kanten om man behöver lite tips. Ibland kan det också vara bra att köra några "spurter", d v s simma en snabb längd då tränaren tar tid - det kan vara bra att få känna att man har fart i kroppen.

Vid varje tävling gör arrangören en heatlista. Den visar i vilken ordning alla lopp går och vilka som simmar i vilket heat, och på vilken bana. Minst en av tränarna får en heatlista av tävlingsarrangören och heatlistor sätts oftast upp i simhallen som man kan titta på. Tränarna finns för att hjälpa simmarna under tävlingsdagen - prata alltid med tränaren om något är oklart.

Innan varje lopp ska man värma upp så att kroppen är beredd på att simma det snabbaste den kan. Efter varje lopp ska man sedan simma av så kroppen lugnar ner sig och orkar simma fort även nästa lopp. Finns det ingen avsimningsbassäng kan man jogga lite eller ta en kort promenad istället.

Efter ett lopp ska man alltid gå till tränaren för att prata om hur loppet gick. Ibland har många simmat samtidigt och då kan det bli stressigt för tränarna. I så fall pratar tränaren med simmarna lite senare när det lugnat ner sig.

Roligast och bäst hejarklack blir det om alla BSS:are sitter ihop under tävlingen. Det underlättar också för tränarna att hålla koll på alla simmare för att hjälpa dem när det är dags att värma upp inför ett lopp o.s.v.

Under hela tävlingen är det viktigt att ha på sig kläder och skor så att inte musklerna blir kalla.

Det är viktigt att byta badkläder mellan loppet så att man inte sitter och fryser i våta badkläder – helst en baddräkt/badbyxa till varje lopp.

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) – absolut inte godis och läsk.

Ofta är det varmt i simhallen och för att få frisk luft kan man passa på att gå ut när man har tid så att man piggnar till.



Första tävling



Vad ska man tänka på?

Föräldrar - heja och stötta BSS-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.

Att packa med sig

Badkläder (flera ombyten, gärna en baddräkt/badbyxa till varje lopp + insim)

Handdukar (minst 2)

Simglasögon, gärna två par, ev. badmössa gärna 2 st, ev. öronproppar

Skor/badtofflor och strumpor

BSS-tröja/t-shirt och shorts. Overall/Regnställ (viktigt vid utomhustävlingar)

Vattenflaska

Något att äta (t.ex. mackor, frukt)

Eget hänglås är bra att ha

Ev matpengar



Första tävling

Vad ska man tänka på?

Hemfärd

Det är jätteviktigt för klubbkänslan att man stöttar och peppar varandra. Därför vill vi att alla simmare är kvar på tävlingen tills sista simmaren gjort sina lopp – det är inte roligt att vara ensam kvar i klubben när man ska simma.

Om man trots allt måste åka tidigare så säg alltid till tränaren innan man åker hem!

Efter tävlingen

Efter tävlingen lägger BSS ut resultaten på hemsidan. Ofta tar vi lite bilder och skriver några rader på BSS-hemsidan och Facebook-sida. Har du tagit bilder som kan läggas ut på hemsidan så meddela ansvarig tränare eller maila till info@borlangess.se. Redaktören bestämmer vilka bilder används.

Kostnader vid tävlingar

Startavgifter vid tävlingar betalas normalt sett av klubben.

Om man har anmält sig till en tävling och inte deltar, får man betala de kostnader som inte går att avboka, t.ex. om mat är bokad genom föreningen. Dessutom får man betala de startavgifter som klubben blir debiterade. Varje enskild start (lopp) kostar ca 60 kr och tas ut av arrangören för alla anmälda, oavsett om man kommer till start eller inte och oberoende av skäl till att man inte kommer till start.

Om man missar att anmäla sig till en tävling finns ibland möjlighet att efteranmäla sig, men då blir startavgiften den dubbla och den merkostnaden får man betala själv.

Om tävlingen är en tvådagarsstävling och resan dit är lång sover vi ibland över på tävlingsorten. Boendet betalas i så fall dels av respektive simmare.

Licensavgifter

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

12 år och yngre 150 kr

13 – 16 år 225 kr

17 år o äldre 300 kr

Utöver detta betalar vi 120 kr/licensierad tävlingssimmare till Mellansvenska Simförbundet samt 10 kr/medlem till Svenska Simförbundet.

Dessa avgifter ingår i den medlems- och träningsavgift som varje simmare betalar.