

FORÆLDREHÅNDBOG – KONKURRENCEAFDELINGEN

Version 2020.1

Kære forældre og svømmer.

Velkommen til konkurrenceafdelingen i Svømmeklubben Koral. Denne forældrehåndbog vil give jer nyttige informationer om praktiske forhold som f.eks. stævner, klubbetøj mv. Håndbogen fortæller om det fællesskab, som er i konkurrenceafdelingen. Endelig informerer håndbogen om de forventninger, som klubben har til svømmere og forældre, men også om de forventninger, som I kan have til klubben.

Håndbogen giver forhåbentlig svar på de fleste af de spørgsmål, du har som ny svømmer eller forælder i konkurrenceafdelingen. Har du flere spørgsmål, er du velkommen til at spørge trænerne, bestyrelsen eller de andre forældre i svømmehallen.

Svømmeklubben Korals formål:

Formålet er at gennemføre undervisning, prøver, konkurrencer samt andre aktiviteter, samt at fremme kendskabet til, og interessen for svømning og livredning for derved at fremme den enkeltes og fællesskabets sundhed og trivsel.

Indholdsfortegnelse

1. Holdene i konkurrenceafdelingen
2. Træning
3. Kontingent
4. Kommunikationen i konkurrenceafdelingen
5. Tilmelding til events (stævner, ture, træningslejre, sociale arrangementer)
6. Stævnekalender og beskrivelse af stævner
7. Holdledere og officials
8. Bestyrelse, forældregruppen og forbund
9. Forældrehjælp
10. Svømmerens rolle til stævner
11. Under svømmestævnet
12. Svømmeudstyr og klubbetøj
13. Ernæring
14. Live Timing og SVØM stopur
15. Doping
16. De 10 forældrebud
17. Svømmeordbog

1. Holdene i konkurrenceafdelingen.

Konkurrenceafdelingen i Svømmeklubben Koral består af talentholdet, konkurrenceholdet og eliteholdet.

Talentholdet er tilpasset de børn, der vil lidt mere med svømningen. Træningsdistancen ligger mellem 1000 og 1500 meter, og der vil blive stillet større krav til deres tekniske kunnen. Træningen berører samtlige stilarter; crawl, rygcrawl, brystsvømning og butterfly, og der arbejdes videre på finpudsning af startspring, vendinger og vejtrækning.

Konkurrenceholdet arbejder videre med at tilegne sig færdigheder i de enkelte svømmearter, samt at forbedre den enkeltes maksimale ydeevne i svømmearterne. Derudover deltager svømmeren mere i det sociale sammenhold og derigennem styrkes fællesskabet i klubben. Der er krav til den enkelte svømmer om fremmøde til træning.

Eliteholdet arbejder med unge, der gerne vil med til flere stævner. Der vil blive stillet store krav til svømmernes tekniske kunnen. Det vil være masser af fejlretning af svømmediscipliner, samt stor fokus på starter og vendinger. Der er større krav til mødepligt, og meget mere fysisk træning i vand såvel som på land. Der trænes hovedsageligt til stævner.

Fælles for de 3 hold er, at deltagelse og tilmelding til holdene kræver forhåndsgodkendelse fra holdenes trænere.

2. Træning

Ved hver sæsonstart udarbejdes en ugeplan for træningstider gældende for hele sæsonen.

Talentholdet træner en gang om ugen (en time), konkurrenceholdet træner to gange om ugen (to timer) med mulighed for tilkøb af ekstra træningspas på 2 timer, mens eliteholdet træner 3 gange om ugen (6 timer).

Såfremt der er stævner eller træningslejr i tidsrum, hvor der normalt er træning, vil træning typisk blive aflyst.

3. Kontingent

Kontingentet dækker et medlemskab, og må ikke ses et udtryk for et bestemt antal købte træningspas pr. sæson. Der vil således ikke ydes kompensation for aflysninger, hvad enten det skyldes stævner, events eller noget andet udefra kommende.

På hjemmesiden kan man altid følge med i de gældende kontingentsatser i Svømmeklubben Koral. Priserne er altid inkl. moms og gælder for en sæson. Man tilmelder sig via klubbens hjemmeside til en sæson ad gangen, enten forår- eller efterårssæson.

Stævner mv. betales særskilt, da satser og gebyr varierer fra stævne til stævne.

4. Kommunikation i konkurrenceafdelingen

Den daglige kommunikation mellem forældre/spillere og trænere foregår ad to kanaler:

Mails: Der sendes mails via klubprogrammet Conventus, til den mailadresse som er tilknyttet svømmeren i Conventus.

Facebook: Konkurrenceafdelingen har sin egen facebookgruppe, som hedder -Talent- Konkurrence og Eliteholdet – KORAL. Vi beder jer søge om medlemskab heraf.

Det er vigtigt løbende at kigge på denne Facebook gruppe for at holde sig orienteret om ændringer og nyheder.

Forældre er altid velkomne til at kontakte træneren med spørgsmål, kommentar, kritik, ros eller lignende. Det er dog vigtigt, at kommunikationen sker direkte til den rette person.

Husk på, at det skrevne sprog kan give mulighed for misforståelse, hvorfor vi opfordrer til at kontakte træneren mundtligt, hvis der skulle opstå problemer.

5. Tilmelding til events (stævner, ture, træningslejre, sociale arrangementer)

Når man er tilmeldt et hold i konkurrenceafdelingen, vil man automatisk modtage en mail med information om de stævner, der er relevante for det hold, man går på. Tjek derfor, at den mailadresse, der oplyses ved tilmelding, er den rigtige.

Tilmelding til events som stævner, ture og træningslejre og sociale arrangementer foregår via klubbens hjemmeside www.koral-svom.dk under konkurrenceafdelingen. Vær opmærksom på at der skal scrolles ned på siden for at finde tilmeldingen. Inden tilmelding logges ind med svømmerens Conventus-adgangskode.

Ved tilmelding til stævner kan der være indregnet startgebyr, eventuelt overnatning og bespisning til svømmeren i løbet af stævnet. Det fremgår af stævneinformationen, hvad der betales for ved tilmelding. Klubben har ingen indtjening i forbindelse med betaling af stævner.

Når svømmeren er tilmeldt et stævne, finder træneren, oftest i samråd med svømmeren, ud af, hvilke løb enkelte svømmer skal deltage i.

Det er vigtigt at være særdeles opmærksom på tilmeldingsfristen på events. Er man i tvivl, om ens barn skal deltage, tages kontakt til træneren eller kontaktpersonen, som er oplyst på tilmeldingssiden.

Information om eventet vil fremgå af den fremsendte mail (dato, sted m.fl.), og når eventet er nært forestående, og de sidste detaljer er på plads, udsendes også slutinformation, som beskriver mødetid, sted, løbsliste, bespisning, overnatning, gruppeinddeling, hvad man skal medbringe med videre.

Kørsel og andre opgaver til stævner arrangeres via OneDrive dokument, som fremsendes af klubben efter endt tilmelding.

6. Stævnekalender og beskrivelse af stævner

I Svømmeklubben Koral planlægges stævnesæsonen for et år ad gangen. Stævnekalenderen kan ses på klubbens hjemmeside. Det er ikke alle hold eller svømmere, der deltager i alle stævner.

Stævnekalenderen præsenteres også på forældremødet i starten af hver sæson.

Kort beskrivelse af de enkelte stævner følger her:

Begynderstævner: Stævnerne henvender sig til øvede hold i klubben samt nye konkurrencesvømmere. Formålet er, at svømmerne prøver, hvordan det er at deltage i et stævne. Til begynderstævner kan man ikke blive diskvalificeret for forkerte vendinger og lignende. Det er en god start for svømmere fra talentholdet at deltage i begynderstævner.

Midtøst Cup: Endags stævner med de omkringliggende klubber. Målgruppen er både nye og mere erfarne konkurrencesvømmere. Her er der mulighed for at stifte bekendtskab med holdkapper, forskellige stilarter og distancer.

Cup stævner: Weekendstævner med deltagelse af svømmere på alle niveauer. Ofte vil der både være indledende afsnit og finaleafsnit over en eller flere af dagene. Stævnerne giver i højere grad noget socialt samvær foruden tiden i svømmehallen, fordi svømmerne ofte overnatter.

DGI stævner: Udtagelsesstævnet er et kort stævne, hvor der dystes mod andre lokale klubber. De 5-7 bedste i hver gruppe i hver distance og stilart kvalificerer sig til Landsmesterskaberne, som er et weekendstævne. Stævnet er et socialt godt stævne. Det er et stævne med gode medaljchancer selv for de yngste.

Mesterskaber: Weekendstævner, hvor man skal opnå kravtider til for at kunne deltage. De henvender sig derfor til de bedste af vores svømmere, som svømmer på regionalt, nationalt og internationalt plan.

7. Holdleder & Officials

For at afholde og deltage i stævner er det nødvendigt med god forældreopbakning, da der er behov for, at forældre hjælper med at være holdledere og officials.

Holdleder- og officialopgaver er en rigtig god måde at tilegne sig mere viden om svømning på og samtidig være tæt på sit barn og svømmekammerater.

Holdleder tager sig af forskellige praktiske opgaver til svømmestævner og på lejre:

- Du er svømmernes reserve mor/far, og du er absolut uundværlig.
- Du behøver ikke at have forstand på svømning.
- Du er med for svømmernes skyld.
- Du hjælper træneren med praktiske gøremål.
- Ved afgang tjekkes der i samarbejde med træneren, at alle deltagere er med i bilerne.
- Ved ankomst til stævnested afhentes spisebilletter og anden information i sekretariatet.

- Du deltager i holdledermøde, der er annonceret i stævneindbydelsen sammen med andre klubbers holdledere. Her får du praktiske oplysninger om fx bespisning, indkvartering og vigtige tidspunkter.
- Bespisning og pauser aftales med trænerne.
- Frugt/holdlederkurv gøres klar og medbringes i hallen.
- Du minder svømmerne om, at de skal huske deres ting, og du danner dig sammen med træneren et overblik over, hvor holdet skal sidde i svømmehallen.
- Du minder svømmerne om at drikke og spise.
- Du giver et skulderklap, hvis en svømmer er dårlig eller ked af det og træneren er optaget af svømmere, der skal i vandet.
- Du har overblik over, hvor svømmerne er, du opfordrer dem til at heppe på kammeraterne og du sørger for, at INGEN forlader stævnet uden en klar aftale. Ved afgang sørger du for, at alle har plads i bilerne.

Officials kræver, at man tager nogle kortvarige kurser.

Til alle stævner skal klubben stille med et antal officials, afhængig af, hvor mange svømmere der er tilmeldt til stævnet. Det er derfor af stor vigtighed, at klubben har mange officials. Man bliver official ved at tilmelde sig et kursus gennem konkurrenceafdelingen, der også kan være behjælpelige med at fortælle, hvor og hvornår, der afholdes kurser.

1. modul et er tidtagerkursus (varighed 4 timer, typisk en hverdagsaften).
2. modul er bane-/vendedommer (varighed 8 timer, typisk en lørdag eller søndag).

Kurserne betales af Svømmeklubben Koral, og man tilmelder sig ved at kontakte officialansvarlig. Kontaktoplysninger kan findes på www.koral-svom.dk under bestyrelsen.

8. Bestyrelse, forældregruppen og forbund.

Den overordnede ledelse af Svømmeklubben Koral varetages af en bestyrelse. Mere information om bestyrelsens medlemmer findes på klubbens hjemmeside – koral-svom.dk.

Svømmeklubben er i grove træk delt op i en undervisningsafdeling og en konkurrenceafdeling.

Jeres barn hører nu under konkurrenceafdelingen, som består af de tre holds trænere og hjælpetrænere samt en forældregruppe, som alle er underlagt bestyrelsen.

Forældregruppen består af en bestyrelsesrepræsentant samt mindst en forælder fra de forskellige konkurrencehold. Forældregruppen arbejder med det sociale fællesskab samt trivslen blandt svømmerne.

Svømmeklubben er medlem af Dansk Svømmeunion og DGI.

Dansk Svømmeunion er det mest betydningsfulde nationale forbund, som Svømmeklubben Koral er medlem af. Dansk Svømmeunion er medlem af Dansk Idrætsforbund (DIF) og har en række funktioner så som at arrangere nationale mesterskaber, udfærdige love og regelsæt for svømningen i Danmark, uddanne officials (dommere), stå for landsholdsaktiviteter, samt tilbyde kurser for trænere m.fl.

Se mere på <https://www.svoem.org/>

DGI uddanner ligeledes officials samt afholder trænerkurser, stævner og mesterskaber. Svømmeklubben Koral hører ind under DGI Sydøstjylland.

Se mere på: <https://www.dgi.dk/>

9. Forældrehjælp

Svømmeklubben Koral er baseret på frivillig arbejdskraft. Selvom der er ansatte trænere i klubben, så varetages mange opgaver af frivillige forældre. For at modvirke at det er de samme få forældre, der står tilbage med alle opgaver, så opfordrer vi kraftigt til, at alle forældre selv melder sig til, når der udbydes opgaver. Det skulle gerne resultere i, at alle forældre bidrager med lidt hjælp over hele sæsonen. Aktive forældre er med til at sikre klubbens eksistens og en velfungerende konkurrenceafdeling med et højt aktivitetsniveau til gavn for alle vores svømmere.

Forældrehjælpen kan eksempelvis være kørsel til stævner, deltagelse som dommer, forplejning til stævner, planlægning og gennemførelse af sociale begivenheder, skaffe sponsorstøtte, opdatering af klubrekorder, generel hjælp i klubbens normale drift (eksempelvis ved stævner i Koral).

I konkurrenceafdelingen må forældre til svømmere påregne at skulle tage aktivt del i afdelingens aktiviteter.

10. Forberedelse til stævne

Mange svømmere kan godt være nervøse før deres svømmestævne. Det er en meget naturlig reaktion, og ved de første stævner kan det kræve lidt overtalelse fra forældrene.

Uanset svømmestævnets varighed er det altid en god ide at have mad med, hvis sulten skulle melde sig. Medbring altid en drikkedunk, da varmen i svømmehallen kan give et øget væskebehov.

Ved svømmestævner er der brug for følgende udstyr:

Badetøj & badehætte, gerne to sæt, da det altid er rart med en ekstra, hvis udstyret skulle gå itu.

Svømmebriller, gerne to par, da det altid er rart med ekstra, hvis der skulle springe en snor. Brillerne bør være testet i svømmehallen, så de ikke falder af, når der hoppes i fra skamlen.

Håndklæder, minimum to håndklæder, da svømmerne er i vandet flere gange.

T-shirt med Koral-logo, så holdet fremstår som en enhed. Den kan købes og bestilles hos sekretaer@koral-svom.dk

11. Under svømmestævnet

Efter ankomst til stævnet følges svømmerne ind. Efter omklædning og afvaskning i omklædningsrummet, skal svømmeren finde sin træner i hallen. Herefter er svømmeren i trænerens varetægt, og forældrene kan læne sig tilbage som tilskuere.

Før stævnestart gennemfører trænerne altid opvarmning på land og derefter i vandet. Det kan se rodet og uoverskueligt ud med mange svømmere i vandet, men dette vænner svømmerne sig hurtigt til.

Opvarmningen tager ca. 30 til 60 minutter.

Et svømmestævne kan virke uoverskueligt, de første gange man deltager. I mange idrætsgrene, er der ét tidspunkt, hvor man skal i kamp. Svømmestævner er derimod bygget op af løb, heat og baner.

Løbet beskriver hvilken disciplin, der skal konkurreres i, eksempelvis 50 meter rygcrawl for drenge. Alle der er tilmeldt 50 meter rygcrawl for drenge rangeres i heat efter deres tilmeldingstid, dvs. deres hidtil hurtigste målte tid i disciplinen. De hurtigste drenge svømmer sidst, mens de langsomste og dem uden tilmeldingstid starter først.

Klubben sørger for, at svømmerne tilmeldes med deres hurtigste tid.

Ved stævnestart udleveres et program til trænere og holdleder, hvor man kan se svømmernes placering på løb, heat og baner. Det er trænerens, holdlederens og svømmerens opgave at holde øje med, hvor langt man er nået i stævnet, og hvornår svømmeren skal i vandet.

2-3 minutter før svømmeren skal i vandet, sender holdlederen eller træneren svømmeren op til startskamlerne, for at svømmeren er klar til tiden. Det er vigtigt at alle svømmerne på holdet opholder sig samlet for at lette holdlederens og trænerens arbejde med dette.

Selve starten styres af stævnets overdommer. For at få svømmernes opmærksomhed fløjtes der tre korte fløjt. Når disse fløjt høres, går svømmerne hen til skamlen, og der skal være helt stille i hallen, så svømmerne ikke forstyrres under starten.

Herefter fløjtes et langt fløjt. Dette signalerer, at svømmeren nu skal op på skamlen og indtage startpositionen. Skal der startes i rygcrawl, hopper man i vandet på det lange fløjt, og der kommer efterfølgende et langt fløjt mere, som betyder, man skal indtage sin startposition.

Når overdommeren vurderer, at svømmerne er klar til start, overtager starteren og råber 'på deres pladser' og affyrer startpistolen. På startpistolens signal skal svømmeren forlade skamlen.

Så snart starten er gået må stilheden brydes, og der skal heppes. Vi er af sted som et hold, og alle opfordres derfor til at heppe på de svømmere, der er i vandet. Det er dog ikke tilladt at følge svømmerne op langs kanten, ligesom det heller ikke er tilladt at heppe, hvis man er hjælper eller official.

Efter løbet har træneren ofte noteret tiden, men der vil ofte også blive ophængt resultatlister et sted i svømmehallen, hvor man kan se sin tid og placering.

Under løbet kan der ske diskvalifikationer. Dette sker, hvis svømmeren har brudt reglerne. Det er bestemt ingen skam at blive diskvalificeret. Vi laver alle fejl, og al begyndelse er svær. Det er derfor vigtigt at fremhæve det positive i præstationen til trods for diskvalifikationen.

Efter svømmestævnet:

Det kan ske at dit barn er færdig med at svømme, før hele stævnet er færdigt. Men da vi tager af sted som et hold, tager vi også hjem som et hold. Ofte vil der blive udleveret medaljer eller diplomer efter stævnets afslutning, og som regel skal man også have andre svømmere med hjem i bilen.

Vi ved, det kan være en stor mundfuld at være til stævne, men klubben vil gerne opfordre til, at alle bliver til det sidste og hepper på de sidste svømmere.

Det er svært at forudsige, hvornår stævnet er færdig. Undgå derfor at lægge aftaler for tæt på svømmestævnet, da der kan ske uforudsete ting under stævnet, som rykker afslutningstidspunktet.

Efter stævnet vil dit barn sandsynligvis også have en masse historier, det skal dele med andre svømmere, og omklædningen kan derfor tage længere tid end forventet. På turen hjem og derhjemme vil stævnet sikkert også være det store samtaleemne, så giv dig tid til at høre om dit barns oplevelser.

Husk: i en konkurrence gælder det ikke kun om at vinde et løb og medaljer, men det er lige så vigtigt at kæmpe for at slå sin egen tid (personlig rekord).

12. Svømmeudstyr og klubbetøj.

Når man svømmer konkurrencesvømning, er der behov for forskelligt udstyr for at kunne deltage i træningen. En del af udstyret stiller svømmeklubben til rådighed, men de fleste svømmere vælger at købe deres eget. Til mange af de større stævner, er der stillet boder op med svømmeudstyr, ofte til forholdsvis gode priser. Spørg træneren eller de andre forældre om forhandlere af svømmeartikler og eventuelle rabataftaler i klubben.

Badedragt og badebukser:

Der findes mange mærker og forskellige designs. Der er ingen bestemte krav til, at badetøjet skal være af et bestemt mærke. Der gøres dog opmærksom på, at det er vigtigt, at svømmerens badetøj sidder godt og tæt på kroppen, og at badetøjet er godkendt, når de stiller til stævne. Spørg gerne træneren til råds. Krav omkring badetøj kan findes på www.svoem.org.

Det anbefales, at svømmeren har et par ekstra badebukser eller ekstra badedragt i tasken, både til træning og til stævner.

Svømmebriller:

Her findes ligeledes et utal af mærker. De fleste svømmere eksperimenterer med forskellige svømmebriller, indtil de finder den brille, de synes bedst om. Det er vigtigt, at brillen holder helt tæt og kan justeres i elastikken. Ligesom med badetøjet er det vigtigt altid at have et par ekstra svømmebriller med i tasken.

Badehætte:

Det anbefales, at svømmere med halvlangt hår bruger badehætte. Mange svømmere vælger at bruge badehætte også, selvom de er korthårede. Badehætten beskytter håret og ikke mindst mindsker den vandmodstanden.

Pull boy:

Et flydeelement, som placeres mellem benene for at holde dem stille, så man kun koncentrerer sig om armene. Kan lånes i klubben til brug til træning.

Bensparksplade:

En plade, der bruges til at holde armene stille og hovedet oppe, for at isolere træningen til benene. Kan lånes i klubben til brug til træning.

Håndplader/fingerpadles:

Sættes på hænderne for at forøge trykket enten med en styrkegivende effekt eller for at træne en teknisk detalje. Findes i flere forskellige størrelser. Spørg din træner, hvis du er i tvivl. Kan lånes i klubben til brug til træning.

Svømmefødder:

Bruges til at gøre træningen varieret og til træning af specifikke tekniske elementer. Svømmefødder kan lånes i klubben til brug til træning.

Klubbetøj:

Svømmeklubben Koral har et samarbejde med Sportigan i Hedensted om salg af klubbetøj.

Det er en fordel, som minimum, at have en klub T-shirt, når man er med til stævner. Det giver en sammenhørighed og god holdånd at have ens tøj på i hallen.

13. Ernæring

Mad på træningsdage:

Når man træner, nedbryder man kroppen. Ja, man ødelægger sin krop, for senere at gendanne den i en ny og bedre version. Hvis man skal genopbygge kroppen, så er man nødt til at have de rette byggematerialer. Dette sker gennem kosten, og ved at indtage de rette mængder på rette tidspunkter.

1. måltid – morgenmaden: Her skal man have energi til at starte dagen på. Et godt råd kan være at stå lidt tidligere op og få gang i kroppen. Evt. med lidt mave og rygvøvelser, som alle burde lave hver dag alligevel. Så kommer der gang i kroppen og morgenmaden glider lettere ned.

2. måltid – mellemmåltid: Et par timer efter morgenmaden skal man have sit første mellemmåltid. Det kan være et stykke frugt. En let bolle med pålæg. Vigtigt for mellemmåltiderne er det, at de ikke skal være

sukkerholdige. Meget sukker sætter gang i ens blodsukker, hvilket er begyndelsen på enden i forhold til en god kostplan.

3. måltid – Frokost: Frokosten skal være et hovedmåltid, som gør en mæt. Som aktiv svømmer skal der spises en del. Problemet med frokost er, at man ofte skal have sin mad med hjemmefra. Så det sætter krav til ens planlægning. En madpakke kan være meget forskellig. Nogle kan klare sig med 4 stykker rugbrød og lidt frugt, mens andre hellere vil have noget mere varieret.

4. måltid - 1-2 timer inden træning: Dette mellemmåltid er det sidste, man indtager inden træning. Det skal gerne ske ca. 1-2 timer før træning. Det må gerne være lidt større end et traditionelt mellemmåltid. Dvs. her skal der spises grovboller eller rugbrød. Hvidt brød eller andre sukkerholdige produkter kan ikke anbefales. Indtager man sukker på dette tidspunkt passer det med at ens blodsukker er for lavt, når man starter sin træning. Så ender det med at man kører en hel træning uden energi.

5. måltid - under træning: Nogle gange trænes der mere end 2 timer. Det betyder, at man bliver nødt til at indtage noget, mens man træner. Man kan ikke lagre nok energi i kroppen til at træne over 2 timer. Hver gang der er planlagt træning i mere end 2 timer, er der lagt en spisepause ind. Her vil hvidt brød eller let sukkerholdige produkter være ok at spise. De bliver optaget hurtigt i kroppen, og man er hurtigt klar til at træne igen. Frugt er ofte ikke nok. Hvis man vil spise frugt, er bananer nok det bedste man kan spise. Æbler og anden frugt er godt nok på andre tidspunkter af dagen, men ikke her. Bananen udmærker sig ved et højt indhold af fiber, magnesium, kalium, vitamin C. Specielt fiberindholdet er vigtigt, da det giver en let fordøjelse.

6. Måltid - 5 minutter efter træning: Lige efter træning er det allerbedste tidspunkt at indtage energi på. Kroppen skriger på energi, fordi man lige har brugt alt det, som man havde samlet sammen i løbet af dagen. Det bedste at indtage her er hvidt brød med marmelade, rosiner, bananer eller andre hurtigt optagelige kulhydrater.

7. Måltid - 1-2 timer efter træning: Aftensmaden er dagens 3. store hovedmåltid. Her skal man have fyldt de depoter op, som ikke er fyldt op efter den hårde træning. Men det er også her man starter med at få dækket sit behov for den næste dag. En god fordeling på ens tallerken er 50 % kartofler, ris, pasta, brød, 25 % kød, fisk, sovs 25 % grøntsager. Fedt er ikke en ting man skal undgå. Det er en god kilde til energi, når man er meget aktiv.

8. måltid - 1 time inden sengetid: Det er en god ide at få sluttet dagen af med et lille måltid. Det må ikke være noget sukkerholdigt, da det ødelægger søvnen. Det kan være en grovbolle, grovkiks, grøntsager.

Mad i forbindelse med konkurrence

Før stævnet: I dagene og timerne op til konkurrence er det vigtigt at sørge for at få kulhydratdepoterne fyldt op, og sørge for, at kroppen ikke mangler væske. Der er ikke nogen specielle kostenbefalinger ud over de normale, bare man sørger for at spise nok.

Under stævnet: Under stævnet er det vigtigt, at man holder sin væskebalance i orden, det vil sige, at man har en drikkedunk med sig over alt. Den skal bare indeholde vand eller en let blanding frugtsaftevand. Som svømmer er der ofte flere løb på en dag, så det handler om at være klar hele dagen. Det kræver et stabilt

blodsukker. For at kunne klare dette, har Svømmeklubben Koral den holdning, at slik, sodavand og andre sukkerholdige produkter ikke indtages eller medbringes til træning eller stævner. Man kan i stedet spise godt med frugt, grovkiks/boller, diverse salater osv. Den bedste måde man kan være klar til sit løb på, er ved at spise rigtig mange små måltider kombineret med en god morgen - og aftensmad. Kakaomælk er dog godt at have med, når man lige har svømmet. På det tidspunkt kan kroppen godt klare lidt ekstra hurtig energi. Agurkestænger og gulerødder er fine at gnave på mellem løbene, hvis der er kort tid imellem, og en håndfuld rosiner kan gøre forskellen, hvis man er gået sukkerkold. Mange svømmere spiser druesukker lige inden et løb.

14. Live Timing og SVØM stopur

På Live Timing <http://www.livetimeing.dk/> kan man søge stævner frem og se startlister, programlister samt resultatlister. Derudover kan man følge en LIVE dækning af tider og placering.

SVØM stopur er navnet på dansk svømmesports app med svømmeresultater. SVØM Stopur henvender sig til svømmere, trænere, svømmeforældre og andre svømmeentusiaster. App'en er primært tænkt som et redskab, som svømmeren kan anvende til at følge sin personlige udvikling og opnåelse af kravtider og på samme tid et redskab, som forældre kan bruge til at følge med i deres børn udvikling og præstation.

15. Doping

Som idrætsudøver er du altid selv ansvarlig for eventuel indtagelse af forbudte stoffer gennem medicin, kosttilskud eller naturpræparater, og du vil altid skulle stå til ansvar for en positiv dopingprøve, også selv om denne ikke måtte være en følge af bevidst doping men f.eks. af et forurenede kosttilskud. Dopingprøver foretages til mange mesterskaber på alle årgange, og kan også forekomme til Cup Stævner.

Om der skal ansøges om dispensation for brug af medicin på dopinglisten afhænger af idrætsudøverens niveau, alder samt dopinggruppe af relevante lægemiddel. Børn under 13 år skal ikke ansøge om dispensation, med mindre at de deltager i senior konkurrencer som VM og OL.

Svømmeklubben Koral tager naturligvis klar afstand fra doping.

Alle, der svømmer konkurrence og hermed stævner, opfordres til at orientere sig på www.antidoping.dk, hvor der er masser af nyttig information om doping, forbudte præparater osv. Anti doping Danmark har ligeledes udarbejdet en App (ADD), med oversigt over alle legale og forbudte lægemidler/præparater.

16. De 10 forældrebud

De 10 bud er skrevet af Ed Cledaniel i "Ten commandments for little league parents"

1. Du skal ikke lægge dine egne ambitioner over på dit barn: Husk at svømning er dit barns aktivitet. Forbedringer og fremskridt sker i forskelligt tempo for hver enkelt. Døm ikke dit barns fremskridt i forhold til andre børns præstationer og pres det ikke i forhold til, hvad du synes det skulle kunne. Det rare ved svømning er, at hver enkelt kan forsøge at gøre sit personligt bedste uden indblanding fra andre.

2. Du skal være en støtte lige meget hvad: Der er kun ét spørgsmål, som du kan stille dit barn, "Var det sjovt?" Hvis træning og stævner ikke er sjove, skal dit barn ikke presses til at fortsætte.
3. Du skal ikke være træner for dit barn: Du har bragt dit barn til en uddannet træner, prøv ikke at underminere dette ved at træne dit barn ved siden af. Du skal støtte, elske og være der for dit barn lige meget hvad. Træneren er ansat til at tage sig af det tekniske. Du bør ikke råde dit barn m.h.t. teknik og taktik. Det er ikke dit område. Dette vil tjene det formål at gøre barnet forvirret og modvirke, at svømmeren og træneren knytter bånd.
4. Du må kun sige positive ting til stævner: Hvis du kommer til stævner, bør du heppe og klappe, men aldrig kritisere dit barn eller træneren.
5. Du skal anerkende dit barns frygt: Det første stævne, den første 800 m eller 200 m fly kan være meget stressfuldt. Det er helt på sin plads for dit barn at være bange. Lad være med at skælde ud eller grine. Du bør i stedet forsikre dit barn, at træneren ikke ville have foreslået det, hvis, han/hun ikke mente at dit barn kunne gennemføre det.
6. Du skal ikke kritisere officials til et stævne - lad være med at kritisere dem, som forsøger at gøre deres bedste.
7. Respekter dit barns træner: Det bånd, som dit barn og dets træner knytter, er helt specielt og bidrager til dit barns succes og gode oplevelser. Kritiser aldrig træneren i dit barns nærhed, det vil kun skade dit barns svømning.
8. Du skal ikke hoppe fra klub til klub: Vandet er ikke nødvendigvis mere blåt i den anden klubs bassin. En klub har sine interne problemer, selv de bedste af dem. Børn, som forlader en klub, bliver ofte holdt udenfor i lang, lang tid af de tidligere holdkammerater. Ofte er det sådan at, svømmere som flytter, ikke opnår mere succes det nye sted end det første.
9. Dit barn skal have andre mål end at vinde: At give sig fuldt ud lige meget, hvad resultatet er, er langt mere vigtigt end det at vinde. Der var engang en olympisk svømmer som sagde "Det var mit mål at sætte verdens rekord. Det gjorde jeg, men det gjorde en anden også, bare lidt hurtigere end jeg. Jeg opnåede mit mål og tabte samtidig. Dette gør mig ikke til en taber, jeg er faktisk meget stolt af det løb".
10. Du skal ikke forvente, at dit barn bliver olympisk mester: Svømning er langt mere end de olympiske lege. Spørg din træner, hvorfor han/hun er træner. Så vil der være store chancer for at vedkommende aldrig har været til de Olympiske Lege, men alligevel fik så meget ud af svømning, at han vil give sin kærlighed til sporten videre. Svømning lærer dit barn selvdisciplin og sportsånd. Svømning fordrer selvværd og god helse. Svømning giver livslange venskaber og meget mere. De fleste olympiske medaljetagere vil sikkert kunne fortælle, at de førnævnte ting er langt vigtigere end medaljerne.

17. Svømmeordbog

I konkurrencesvømning konkurreres der i 5 discipliner. Der er specifikke regler for, hvordan hver enkelt svømmedisciplin skal gennemføres. Herunder følger en kort opridsning af de forskellige discipliner:

Fri: Svømmeren må komme frem på en hvilken som helst måde han/hun vil. I konkurrencesvømning vil svømmeren oftest anvende crawl.

Crawl: Crawl er den hurtigste af de fire stilarter. Den kendetegnes ved, at man ligger på maven, og armene kører ved siden af kroppen, mens benene sparker op og ned.

Butterfly: I daglig tale "fly". Svømmeren ligger på maven og fremfører armene symmetrisk over vandet. Benene bevæges symmetrisk op og ned.

Ryg: Svømmeren ligger på ryggen, og må komme frem på en hvilken som helst måde han/hun vil. Det foregår ofte i rygcrawl.

Brystsvømning: I daglig tale "bryst". Svømmeren ligger på maven og fremfører armene synkront. Benene bevæges ligeledes synkron i udadsparkende bevægelser.

Medley: En kombination af de 4 ovennævnte discipliner i flg. rækkefølge: Fly, Ryg, Bryst og Crawl. Ved holdkapper er rækkefølgen Ryg, Bryst, Fly, Crawl.

Der konkurreres på forskellige distancer:

50m og 100m er sprint løbene, som oftest er sprint fra start til slut.

200m og 400m er de såkaldte mellemdistance løb, som kræver en fornemmelse af at økonomisere med kræfterne, såvel som at kunne slutte af med en sprint.

800m og 1.500m er lang distanceløbene, som kræver udholdenhed og en god evne til at svømme lige hurtigt hele løbet igennem.

For mange uden for svømmesporten kan nogle af de fagudtryk, der bruges, virke uforståelige. Her er et forsøg på at forklare nogle af disse.

Disket: Svømmeren er diskvalificeret for ikke at overholde svømmereglerne. Tiden svømmeren har opnået er ikke officielt gældende.

Distance: Refererer som regel til de løb som er over 400 m.

Landtræning: Et udtryk som bruges om den styrketræning på land, som ikke involverer maskiner eller vægte.

Holdkap: et løb med et hold af 4 svømmere, som svømmer efter hinanden, som i en stafet.

IM: Forkortelse af Individuel Medley. Individuel Medley, som er det løb, hvor man svømmer lige langt i alle fire stilarter; Fly, Ryg, Bryst og Crawl i nævnte rækkefølge.

Kortbane: 25 meter langt bassin.

Langbane: 50 meter langt bassin

Kravtid: En tid som man skal have svømmet for at deltage i et stævne eller løb. Dette er gældende ved mesterskaber arrangeret af Dansk Svømmeunion. Kravtiderne kan findes på www.svoem.org

Topning: Topning er tiden inden et vigtigt stævne, hvor træningsbelastningen nedsættes for at give svømmeren chance for at hvile sig og komme oven på fysisk såvel som psykisk. Meningen med at nedtrappe træningen er, at svømmeren skal gøres klar til at yde sit bedste, svømme hurtigt og herved forbedre sine tidligere svømmede resultater.

Negativ split: Hvis svømmeren svømmer hurtigere på den sidste halvdel af løbet end på den første, taler man om negativ split.

Official: Tidtager eller dommeruddannet person der medvirker til afholdelsen af stævner.

Pull out: En bevægelse, som svømmeren benytter under vandet ved start og ved vendinger i brystsvømning. Svømmeren bevæger sine arme synkront helt ned til hoften.

Split-tid: Svømmerens løb, der bliver delt op i mindre og overskuelige tidsenheder, som kaldes splittider. Splittider er som regel ikke officielle.

Startskammel: Den platform, hvor svømmerne starter deres løb fra.

Streamline: Svømmerens udgangsstilling efter et startspring eller når de sætter af fra væggen. Svømmeren forsøger her at gøre sig så lang og strømlinet som muligt.

Teknikøvelse: En øvelse, hvor man forsøger at rette fejl i svømmeteknikken eller at overdrive et bestemt aspekt af stilen.

Vendeflag: Vendeflagene er en snor med flag, som hænger på tværs af bassinet 5 meter fra hver ende for at fortælle rygsvømmerne, at det snart er tid til at vende.

Årgangsopdeling: Svømmerne konkurrerer som regel imod svømmere på deres egen alder, og man har derfor lavet nogle årgangsgrupperinger. Hver årgangsgruppe har to eller flere årgange f.eks. børn som er født i 2006 og 2007. Inddeling af de enkelte årgange for det givne kalenderår kan findes på www.svoem.org