

Sæson 2025 / 2026

Informationsfolder til konkurrenceafdelingen



www.naestvedsvømmeklub.dk

Indholdsfortegnelse

Information - Konkurrenceafdelingen	2
Svømmehold	3
Forventning i forhold til træningen	9
Regler for deltagelse i arrangementer	11
Forventningsafstemning med træner	13
Stævnekalender	14
Tilmelding og deltagelse til stævner og events	14
Overnatning til stævner	15
Priser	17
Afholdelse af egne stævner	17
Holdleder	18
Svømmeregler	21
Klubbøj	21
Socialt samvær	21
Sponsor Svøm	22
Klubaftale	23
Intern kommunikation	23
Overblik over bestyrelse, udvalg og støtteforening	25

Information - Konkurrenceafdelingen

Denne folder er ikke blot en information til nye forældre, men også en folder der danner grundlag for retningslinjer og forventninger til alle svømmere og forældre i Næstved Svømmeklubs konkurrenceafdeling.



Svømmehold

Konkurrenceafdelingen også kaldet K-afdelingen er opdelt i 4 svømmehold og et hold som er brobygning mellem svømmeskole og K-afdelingen kaldet Delfinholdet. Derudover har vi 3 hold som er tilknyttet afdelingen, for konkurrencesvømmere der stadig ønsker at svømme, men ikke ønsker at lægge de timer det kræver at være på et af de 4 primære hold.

Holdopdelingen tager udgangspunkt i Dansk Svømme Unions aldersopdeling af svømmere, derudover lægger vi vægt på sociale og svømmefærdigheder.

Udgangspunktet er derfor at den enkelte svømmer placeres på et hold alt efter alder, sociale egenskaber og svømmefærdigheder.

De 5 svømmehold er benævnt:

- **Delfinhold**
- **KIDZ**
- **Børn**
- **Årgang**
- **Junior/Senior (J/S)**

Delfin

Brobygningen mellem svømmeskolen og K-afdelingen i Næstved Svømmeklubs konkurrenceafdeling hedder Delfin. Her skal svømmerne lære de grundlæggende færdigheder og stifte bekendtskab med stævner. Holdet træner to gange om ugen.

Tilmeldingen til Delfin er todelt, en stor del tilmelder sig direkte ved sæsonstart og den resterende del bliver fundet via rekruttering, enten direkte på et svømmeskolehold eller via et event i klubben.

Aldersgruppen på Delfinholdet følger som udgangspunkt Svøm Danmarks

[årgangsinddeling.](#)

Fokus vandtræning: Vi arbejder med de fire grundelementer “Elementskifte”, “vejrtrækning”, “balance” og “bevægelse” samt teknik i alle stilarter med starter og vendinger.

Fokus landtræning: Bevægelse, motorik, koordination, smidighed og gruppeaktiviteter.

Viden og indstilling: Glæden ved vand og landaktiviteter, lære at begå sig som individ på et hold, blive bekendt med holdregler samt prøve stævneaktivitet.

KIDZ

Er det første trin i Næstved Svømmeklubs konkurrenceafdeling, her skal svømmerne lære de grundlæggende færdigheder og stifte bekendtskab med stævner. Holdet træner tre gange om ugen. De fleste svømmere på KIDZ er rekrutteret fra klubbens egen svømmeskole og delfinholdet.

Aldersgruppen på Kidz følger som udgangspunkt Svøm Danmarks [årgangsinddeling](#).

Fokus vandtræning: Vi arbejder med de fire grundelementer og teknik i alle stilarter med starter og vendinger.

Fokus landtræning: Bevægelse, motorik, koordination, smidighed og gruppeaktiviteter.

Viden og indstilling: Glæden ved vand og landaktiviteter, lære at begå sig som individ på et hold, blive bekendt med holdregler samt prøve stævneaktivitet.

Som medlem på holdet er det en forventning, at man ikke kun bidrager med sin sportslige indsats, men også er med til at styrke det sociale fællesskab. Et godt holdmiljø skabes i fællesskab – både på og uden for banen – og det kræver, at alle tager del i at skabe en positiv og inkluderende stemning. Det sociale samspil har stor betydning for både trivsel og præstation, og derfor er det en vigtig del af dét at være en del af holdet.

Børn

Er hvor svømmerne får brug for alle de grundlæggende færdigheder, som de har lært på KIDZ. Det er her svømmerne for alvor arbejder med de fire stilarter. Man kan sige, at KIDZ er, hvor svømmerne lærer færdighederne, og Børn er hvor svømmerne lærer at svømme. Der er ikke fokus på den fysiske træning på Børn. Det er den tekniske træning der er omdrejningspunktet for alle træningspas. Holdet træner fem gange ugentligt. Årgange følger som udgangspunkt Svøm Danmarks årgangs inddeling, men klubben ligger også vægt på det sociale, svømmefærdigheder og mentale færdigheder.

Du finder Svøm Danmarks [årgangsinddeling](#) her.

Fokus vandtræning: Teknik i alle stilarter, starter og vendinger, flyben, undervandsarbejde, aerob, udholdenhed samt acceleration/fartarbejde på 25 og 50 meter.

Fokus landtræning: Bevægelse, motorik, koordination, smidighed samt styrketræning med kropsvægt

Viden og indstilling: Glæden ved vand og landaktiviteter, læring om klubkultur og holdkultur, udvikle gode vaner som fordrer en sund livsstil.

Som medlem på holdet er det en forventning, at man ikke kun bidrager med sin sportslige indsats, men også er med til at styrke det sociale fællesskab. Et godt holdmiljø skabes i fællesskab – både på og uden for banen – og det kræver, at alle tager del i at skabe en positiv og inkluderende stemning. Det sociale samspil har stor betydning for både trivsel og præstation, og derfor er det en vigtig del af dét at være en del af holdet.

Årgang

Fokus er fortsat at udvikle alsidige svømmekundskaber i alle stilarter og på alle distancer. Medley-disciplinen er omdrejningspunkt for al træning. Der bliver i den daglige træning lagt vægt på udvikling af svømmemæssige og tekniske færdigheder for den enkelte svømmer - men også sociale færdigheder, udvikling af kollektivt sammenhold og det gode træningsmiljø er vigtige udviklingsområder på årgangsholdet. Der stilles en række krav til den enkelte svømmer, herunder krav til fremmøde, socialt engagement, stævnedeltagelse og almindelig god ihærdighed og koncentration.

Årgange følger som udgangspunkt Svøm Danmarks årgangs inddeling, men klubben ligger også vægt på det sociale, svømmefærdigheder og mentale færdigheder. Du finder Svøm Danmarks [årgangsinddeling](#) her.

Fokus vandtræning: Fokus på teknik i alle stilarter, starter og vendinger, aerob udholdenhed, øget træningsvolumen, fart på 50 og 200 meter, acceleration samt introduktion til intervaltræning

Fokus landtræning: Smidighed, udvikling af balance, motoriske færdigheder, skadesforebyggende øvelser, øvelser med egen kropsvægt samt styrke og coretræning.

Viden og indstilling: Glæden ved svømmeaktiviteter, ønske om personlig forbedring, udvikling af selvdisciplin og dedikation for svømning.

Som medlem på holdet er det en forventning, at man ikke kun bidrager med sin sportslige indsats, men også er med til at styrke det sociale fællesskab. Et godt holdmiljø skabes i fællesskab – både på og uden for banen – og det kræver, at alle tager del i at skabe en positiv og inkluderende stemning. Det sociale samspil har stor betydning for både trivsel og præstation, og derfor er det en vigtig del af dét at være en del af holdet.

Junior / Senior (J/S)

På J/S kræver det både lyst, vilje og dedikation for konkurrencesvømning. Målet med holdet er at skabe et miljø, der kan håndtere og motivere junior- og seniorsvømmere på nationalt plan. Svømmerne på J/S kan tilbydes op til 8 vandtræningspas om ugen.

Årgange følger som udgangspunkt Svøm Danmarks årgangs inddeling, men klubben ligger også vægt på det sociale, svømmefærdigheder og mentale færdigheder.

Du finder Svøm Danmarks [årgangsinddeling](#) her.

Fokus Vandtræning: Perfektionere teknik samt færdigheder, øget intensitet, anaerob svømmekapacitet, race specifik endurance, pace træning, periodiseret sæsonplan.

Fokus Landtræning: Periodiseret styrketræning, øvelser med modstand, vedligeholdende corestyrke og stabilitet, vedligeholdende smidighed, overfører styrke til svømning.

Viden og indstilling: Selvdisciplin og dedikation til holdet og svømning, forståelse af vigtigheden af en sund livsstil, mental styrke og mod til at udfordre sig selv.

Som medlem på holdet er det en forventning, at man ikke kun bidrager med sin sportslige indsats, men også er med til at styrke det sociale fællesskab. Et godt holdmiljø skabes i fællesskab – både på og uden for banen – og det kræver, at alle tager del i at skabe en positiv og inkluderende stemning. Det sociale samspil har stor betydning for både trivsel og præstation, og derfor er det en vigtig del af dét at være en del af holdet.

Ansvarlig Træner:

Kenneth Nielsen, Tlf. 20 68 75 18 - Mail: kenneth@naestvedsvømmeklub.dk

Udover ovenstående hold har vi også 3 hold, for de svømmere som ikke ønsker at lægge alle de fornødne timer i bassinet, men som stadig elsker svømning og kammeratskab.

Øvede+, henvender sig primært til svømmere på Kidz og Delfinholdet.

Læs mere om holdet via dette [link](#)

Ungdom+, henvender sig primært til svømmere på Årgang og Børneholdet.

Læs mere om holdet via dette [link](#)

K+, henvender sig primært til de ældste på Årgangsholdet og Junior/Seniorholdet.

Læs mere om holdet via dette [link](#)

Forventning i forhold til træningen

Generelle retningslinjer

Det forventes at en svømmer altid møder forberedt til træning, er iført badetøj, badehætte og svømmebriller eller er iført træningstøj – gerne klubbetøj til dryland (styrketræning), husker sit udstyr samt medbringer fyldt drikkedunk.

Mødetid er **omklædt** 5-10 minutter før den planlagte træningstid.

Det anbefales, at svømmerne selv medbringer en lille snack til træning, som kan indtages efter træning. Eks. juice, frugt, bolle med pålæg eller lignende.

Svømmerne skal altid stille op i klubtrøje til relevante aktiviteter.

Retningslinjer pr hold

Delfin og Kidz

- Du overholder klubbens etiske retningslinjer
- Du har det relevante udstyr
- Du skal deltage aktivt i klubbens arrangementer
- For at komme i betragtning til oprykning, skal du træne fuldt på dit nuværende hold (anden idræt tæller som træning, hvis det er aftalt med træneren)
- Minimum 1 forældre er uddannet officialuddannelsen efter det første år

Børn

- Du overholder klubbens etiske retningslinjer
- Du har det relevante udstyr
- Træne minimum 4 gange ugentligt hen over sæsonen
- Du skal deltage i minimum 70% af klubbens sportslige aktiviteter
- Det forventes, at minimum én forælder til hver medlem gennemfører officialuddannelsen og deltager som official ved stævner og arrangementer, i det

omfang det er muligt. Dette er nødvendigt for, at vi som klub kan afvikle vores aktiviteter og sikre gode rammer for alle medlemmer.

- For at komme i betragtning til oprykning, skal du træne fuldt på dit nuværende hold (anden idræt tæller som træning, hvis det er aftalt med træneren)

Årgang

- Du overholder klubbens etiske retningslinjer
- Du har det relevante udstyr
- Træne minimum 5 gange ugentligt hen over sæsonen
- Du skal deltage i minimum 80% af klubbens sportslige aktiviteter
- Det forventes, at minimum én forælder til hver medlem gennemfører officialuddannelsen og deltager som official ved stævner og arrangementer, i det omfang det er muligt. Dette er nødvendigt for, at vi som klub kan afvikle vores aktiviteter og sikre gode rammer for alle medlemmer.
- Du skal indgå aktivt i træningsmiljøet med de andre hold
- For at komme i betragtning til oprykning, skal du træne fuldt på dit nuværende hold, samt deltage i plus træning hvis det bliver tilbudt

J/S

- Du overholder klubbens etiske retningslinjer
- Det forventes, at minimum én forælder til hver medlem gennemfører officialuddannelsen og deltager som official ved stævner og arrangementer, i det omfang det er muligt. Dette er nødvendigt for, at vi som klub kan afvikle vores aktiviteter og sikre gode rammer for alle medlemmer.
- Du skal indgå aktivt i træningsmiljøet med de andre hold
- Du har det relevante udstyr
- Træne minimum 6 gange ugentligt hen over sæsonen
- Du skal deltage i minimum 80% af klubbens sportslige aktiviteter

Alle ovenstående retningslinjer er vejledende, og der vil periodevis kunne laves individuelle aftaler med den ansvarlige træner og cheftreneren.

For Senior med videregående uddannelser eller fast arbejde, vil der kunne indgås individuelle aftaler angående træningsmængden, hvis senioren bidrager positivt til træningsmiljøet.

Regler for deltagelse i arrangementer

Næstved Svømmeklub har vedtaget følgende regler for klubbens svømmere. Reglerne gælder deltagelse i alle arrangementer, hvor svømmeren repræsenterer Næstved Svømmeklub og de organisationer, som Næstved Svømmeklub er medlem af. Reglerne er gældende på de daglige træningssteder samt i disses nære omgivelser. Reglerne gælder ved alle arrangementer fra arrangementets start til arrangementets slut.

- Træneren er den øverste autoritet ved et givent arrangement og deres anvisninger og beslutninger skal altid følges, både af forældre og børn.
- Det er forbudt at ryge, indtage snus, alkohol og/eller stimulerende stoffer ved alle arrangementer, klubben arrangerer.
- Klubbens etiske retningslinjer skal overholdes
- Når klubben overnatter ude, er det ikke muligt at overnatte udenfor klubbens tilbud
- Når klubben overnatter, har forældre uden opgaver ikke mulighed for at overnatte samme sted som klubben
- Når du tilmelder dig eventen accepterer du samtidigt at deltage på klubbens vilkår.
- Ønskes det ikke at deltage på klubbens vilkår, kan deltagelse kun ske efter aftale med den ansvarlige træner og chefræneren, forud for tilmeldingen.

Overtrædelse af disse regler kan medføre hjemsendelse, karantæne eller udelukkelse fra Næstved Svømmeklub. Træneren træffer afgørelse om midlertidig udelukkelse og afgør ved arrangementer uden for Næstved og i udlandet, om svømmeren skal forlade træningen/arrangementet og hjemsendes, hvilket altid sker for egen regning.

Svømmeren samt dennes forældre (ved under 18 år) modtager efterfølgende en skriftlig information fra pågældende træner med kopi til bestyrelse. Cheftræner/Bestyrelse tager

efterfølgende stilling til sanktionsgrad over for svømmeren.

Ved karantæne i mere end 1 (én) måned eller ved udelukkelse fra klubben, vil sanktionen være et bestyrelsesanliggende. Svømmeren eller svømmerens forældre får hurtigst muligt en skriftlig information.

Herudover er DIF's dopingregler, Dansk Svømmeunions regler, FINA's regler og Næstved Svømmeklubs-vedtægter til enhver tid gældende.

Regler for deltagelse i stævner

Da klubben har udgifter ved at sende svømmere til stævner, stilles en række krav til deltagelse ved disse arrangementer. Der tages forbehold for individuelle aftaler. For at opnå klubtilskud og/eller deltagelse skal svømmeren overholde følgende:

- Ved stort fravær enten gennem en længere periode eller lige op til stævnet, kan den ansvarlige træner vælge ikke at lade svømmeren stille til start, af sportsligt hensyn. Fravær på grund af skolearrangementer med fagligt indhold betragtes ikke som sportsligt fravær.
- Ved skader kan den ansvarlige træner vælge ikke at lade svømmeren stille til start, af hensyn til svømmerens ve og vel. Ved skader er det den ansvarlige træner i samarbejde med en fysioterapeut, der tager den endelige beslutning. Er svømmeren ikke i kontakt med en fysioterapeut, vil beslutningen alene ligge hos træneren. Vi anbefaler altid I kontakter en fysioterapeut.
- Vi tager afsted som et hold, og hjem som et hold. Ingen forlader derfor stævnet før sidste svømmer er færdig.

Ved dårlig træningsmoral kan træneren i samarbejde med cheftreneren efter 1 mundtlig og efterfølgende 1 skriftlig advarsel vælge ikke at lade svømmeren stille til start. Begge advarsler skal gives til den aktive svømmer samt forældre (hvis svømmeren er under 18 år)

Krav for deltagelse i mesterskaber og træningslejre

Da klubben har en del udgifter ved at sende svømmere til Danske Mesterskaber samt træningslejre stilles en række krav til deltagelse ved disse arrangementer. Der tages forbehold for individuelle aftaler. For at opnå klubtilskud skal svømmeren overholde følgende:

- Alkoholfri 4 uger før mesterskabets startdato
- Som minimum træne det antal træningspas klubben forventer til det enkelte hold
- God træningsmoral
- Opføre sig respektfuldt overfor klubben, holdkammerater og trænerteamet
- Træne med holdet helt op til mesterskabet eller træningslejr

Hvis ovenstående ikke overholdes, vil klubben trække sit tilskud tilbage til mesterskabet el. træningslejren, og svømmeren vil selv skulle betale arrangementets fulde beløb. Hvis træneren mener, at ovenstående er misligholdt i høj grad, kan træneren i samarbejde med cheftreneren nægte svømmeren adgang til mesterskabet el. træningslejren. Det forventes, at man repræsenterer Næstved Svømmeklub ved Danske Mesterskaber, hvis en kravtid er opnået.

Forventningsafstemning med træner

Som konkurrencesvømmer, særligt på J/S, vil der blive afholdt en forventningssamtale med hver enkelt svømmer og dennes træner. Der laves en målsætning for sæsonen, som er tilpasset den enkelte svømmers niveau.

Stævnekalender

I løbet af august offentliggøres de enkelte holds stævnekalender for 1. halvår af sæsonen.

I løbet af december offentliggøres de enkelte holds stævnekalender for 2. halvår af sæsonen.

Tilmelding og deltagelse til stævner og events

- Ved tilmelding til stævner opkræves et stævnegebyr fastsat af bestyrelsen.
 - Beløbet er pr dag, og bliver ikke påvirket af antallet af starter, eller startgebyr.
- Klubben tilbyder kun 1 pakke, det er derfor ikke muligt at tilvælge enkelte dage, eller særlige ønsker i tilmeldingen. Hvis man ikke kan deltage i hele eventet, skal det først vendes med den ansvarlige træner inden tilmelding.
- Trænerne bestemmer hvilke løb svømmeren skal deltage i, alt efter alder og stævne vil svømmeren blive inddraget i processen.
- Ved tilmelding melder forældre også til, hvis denne har mulighed for at deltage til stævnet, som official. Det er en forventning, at ALLE forældre i løbet af sæsonen stiller op som official eller bidrager på anden vis til stævner. Det er en forudsætning for deltagelse i stævner, at vi kan stille det antal officials som stævnet kræver. Er dette ikke muligt, kan vi være nødsaget til at afmelde Næstved Svømmeklub fra stævnet. Ved stævner, hvor der er overnatning, vil forældre der melder sig til hele stævnet have forsteret på at deltage.
- Tilmelding sker, når I modtager en mail med link til klubmodulet.
- Tilmeldingen er endelig, når betalingen er gennemført.
 - Klubben refunderer ikke ved udeblivelse fra tilmeldte event.
- Udgifter forbundet med kørsel dækkes ikke ved stævner på Sjælland. Vi forventer forældregruppen deles om opgaven, så alle bidrager.

- Ved overnatningsstævner, hvor det er nødvendigt med transport mellem overnatningsstedet og svømmehallen, betaler klubben denne udgift med 2 kr. km. Udgiften vil blive lagt oveni stævnebetalingen
- Klubben betaler bro til de nødvendige biler. Denne udgift vil blive lagt oveni stævnebetalingen.
- Klubben dækker ikke udgifter hvis forældre skifter tjanser undervejs.
- Der bliver udbetalt km penge efter 100 kørte km til stævner i udlandet eller over broen, med 2 kr. km. Denne udgift vil blive lagt oveni stævnebetalingen.

For at få udbetalt kørepenge skal du opfylde følgende:

- Være udvalgt af holdlederudvalget til at køre.
- Official eller holdleder OG deltage i hele stævnet.
- Køre fra Næstved til aftalt tid.
- Køre til stævne over broen eller i udlandet.
- Send en mail til Kasserer@naestvedsvommeklub.dk med chefræneren cc med antal kørte km minus de første 100 km
 - Kørelængden skal tages ud fra google maps rutevejledning fra Næstved Svømmehal til destinationen

Overnatning til stævner

Til overnatningsstævner arrangerer klubbens aktivitetsudvalg eller chefræner fælles overnatning for alle deltagende svømmere. Det tilstræbes at finde overnatningsmuligheder som er indenfor klubbens retningslinjer på området.

Til DM-hold og DÅM benyttes fortrinsvist overnatningsmuligheder, hvor fællesskabet er i fokus, f.eks. en skole, en spejderhytte.

Udgifter til kost og logi til trænere, holdledere og officials [deles ud i egenbetalingen](#).

Klubbens retningslinjer for overnatning

DM-J, DM og udenlandsstævner

- En rigtig seng at sove i
- Max 4 mands værelser
- Max 20 min fra hallen (transporttid skal være max 20 i myldretid)
 - Transporten skal være mulig uden official
- Maden er klar, når svømmerne er færdige
- Mad, overnatning og hal, skal give logistisk mening, så vi undgår spildtid
- Vi tager afsted dagen før mesterskabet starter

DÅM, DHM og invitationsstævne

- Helst det tilbud arrangøren tilbyder
- Billigst mulige løsning
- Gerne på luftmadras
- Mad, overnatning og hal, skal give logistisk mening, så vi undgår spildtid
- Cheftræneren tager stilling til om der tages afsted dagen før

Hvis stævnet ligger på den anden side af broen, udlandet eller et mesterskab, eller et prioriteret stævne, kan der forekomme overnatning. Der arrangeres kun overnatning for svømmere, træner og holdledere. Officials der har vagter flere dage i træk, kan også overnatte. Hvis resten af familien ønsker at være til stede, må man selv finde et overnatningssted. Dette er af hensyn til den enkelte svømmer og holdet, som gerne skulle have en fornemmelse af, at man er afsted sammen.

Aktivitetsudvalget vil i samarbejde med chefrænerne og den ansvarlige træner finde den bedste løsning, ud fra ovenstående kriterier.

Priser

En-dagsinvitationsstævne	150 kr.
To-dagsinvitationsstævne	300 kr.
Tre-dagsinvitationsstævne	450 kr.
Mesterskaber pr dag	150 kr.
Træningslejr i efterårsferien	4500 kr. MAX
Træningslejr i påsken	5000 kr. MAX
Træningslejr i vinterferien (S/J)	10.000 kr. MAX
Sociale arrangementer	Fuld egenbetaling
Kantmad til overnatningsstævner	20 kr. Pr. dag

Beløbene er godkendt af bestyrelsen, inden for årets budgetramme.

Som frivillig sørger klubben for kost og logi, hvis den frivillige deltager inden for klubbens rammer.

Vi bestræber os på at give et så stort tilskud som muligt til træningslejrene og mesterskaber.

Priserne til invitationsstævner er faste og der vil ikke kunne refunderes penge i tilfælde af deltagelse i dele af stævnet. Prisen er heller ikke for et vist antal starter, men pr dag.

Udgifter til kost og logi for trænere og frivillige vil blive lagt oven i egenbetalingen, samt kørepenge efter satsen for frivillige ved arrangementer, hvor fælleskørsel er nødvendig.

Afholdelse af egne stævner

Der er brug for mange frivillige til planlægning og afholdelse af egne stævner i Næstved.

Næstved Svømmeklub får en god indtægt ved afholdelse af egne stævner. Pengene bruges til dækning af udgifter i konkurrenceafdelingen.

Ved afholdelse af egne stævner er der opgaver som er påkrævet i form af bl.a. stævneledere, klargøring af svømmehallen herunder opsætning af borde og stole, indkøb og forplejning til officials og evt. til overnattende klubber, runners, salg i bod, kagebagere, medaljekoordinatorer, løbende lettere rengøring i hal og omklædningsrum samt oprydning efter stævnet.

Forud for klubbens stævner sender stævneudvalget en tilmeldingsplan ud således, at rollerne er på plads gerne 14 dage forud for stævnets afholdelse.

Holdleder

En holdleder har en vigtig rolle ved stævneafholdelse. Holdlederudvalget afgør i samarbejde med trænerstaben, hvor mange holdledere der skal med til stævner. Ved overnatningsstævner og træningslejr vil det være chefræneren, der beslutter antallet af holdledere i henhold til økonomien.

Holdlederne deltager ved stævnestart i et holdledermøde / teknisk møde.

Ved stævner med EL-tid er det en god ting, at holdlederen har appen "Swimify" på sin telefon.

En holdleders vigtigste opgave er at assistere træneren, og sørger for at træneren kan fokusere på det svømmefaglige, dette gøres blandt andet ved at alle deltagende svømmerne får spist, drukket, kommer til start til tiden, iført stævnetøj, badehætte, svømmebriller samt med information om heat og banenummer. Helt generelt være god til at skabe god stemning, et trygt miljø og samtidig være med til at lære svømmerne, i deres eget tempo, at administrere disse opgaver selv.

En holdleder er med som repræsentant for Næstved Svømmeklub og bakker **alle** svømmerne op, roser, trøster og husker dem på at spise og drikke under stævnet.

En holdleder kan også assistere træneren med at skrive ned, hvis træneren ønsker det.

Officials

Konkurrencesvømningens grundsætning:

"Ingen stævner uden officials"

**Men hvad er en official og hvad er dennes
rolle?**

Hver klub **skal** stille med 1 – 4 officials pr. stævnedag.

En official er typisk en forælder, som er uddannet official med krav om gennemførelse af svømmekurserne modul Officialgrunduddannelsen.

Officialuddannelsen

Så snart muligheden byder sig er det en forventning at mindst 1 forældre uddannes som Officialgrunduddannelsen.

Når din svømmer har svømmet på et hold i konkurrenceafdelingen i max. 12 måneder skal mindst 1 af svømmerens forældre tage officialgrunduddannelsen.

På uddannelsen læres at kunne håndtere og betjene et stopur til stævner og [World Aquatics](#) svømmeregler.

Med en officialgrunduddannelse kan forældre tilmelde sig som official til stævner.

Materiale fremgår af Dansk Svømmeunions hjemmeside:

<https://www.svoem.org/Kurser/Officials-kurser/Officialgrunduddannelse/>

MODUL 3 (Starter), MODUL 4 (Ledende måldommer- og tidtager), MODUL 5 (Speaker), MODUL 6 (Stævnesekretær) og MODUL 7 (Overdommer) tages efter aftale med Cheftræneren.



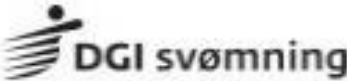
Den Danske Svømmeofficial-uddannelse
Bliv tidtager eller dommer

SOM OFFICIAL

- udvikler du dine kompetencer
- får du indgående indsigt i svømmesporten
- kan du se svømning fra første parket
- er du en del af et frivilligt fællesskab og netværk
- er du med til at sikre retfærdige konkurrencer
- giver du din svømmeklub mulighed for at skabe gode aktiviteter for svømmere

Se nærmere i dette program om dine udviklings- og karrieremuligheder i Den Danske Svømmeofficial-uddannelse.

Vi skal bruge mange officials for at gennemføre et godt svømmestævne, og din indsats er vigtig.



Svømmeregler

En konkurrencesvømmer skal følge et regelsæt, som er fastsat af den internationale svømmeunion også benævnt World Aquatics

World Aquatics reglerne er at finde på Svøm Danmarks hjemmeside.

Klubtøj

Klubtøj kan bestilles på Næstved Svømmeklubs hjemmeside under fanebladet "SHOP".

Socialt samvær

Svømning er kendt for at skabe venner for livet.

Ud over at blive bedre til at svømme vil I og jeres svømmer også opleve, at der i Næstved Svømmeklub er stort fokus på sociale aktiviteter, som skal styrke relationerne svømmerne imellem, både på tværs og internt på de enkelte hold.

Sponsor Svøm

Som det fremgår, er der mange udgifter forbundet med svømning på konkurrenceplan, så derfor er indtægten ved sponsorsvøm utrolig vigtig for svømmere og klubben. Indtægten ved sponsorsvøm går til at dække mange af de udgifter der er forbundet med det at drive en konkurrenceafdeling. Udover indtægter til klubben går 25% af pengene til den enkelte svømmers personlige svømmekonto – En svømmer der finder sponsorer for kr. 5.000, - får efter sponsorsvøm således sat kr. 1.250, - ind på svømmerens svømmekonto.



Svømmerens optjente midler kan kun bruges til formål inden for svømmeklubbens regi såsom deltagergebyr til stævner og træningslejre og til indkøb af klubbetøj.

Indgåelse af personlige sponsoraftaler udenom Næstved svømmeklub er ikke tilladt.

Dvs. at en svømmer ikke kan indgå aftale med en erhvervsdrivende om økonomisk støtte direkte til den enkelte svømmer.

Hvis man udmeldes af konkurrenceafdelingen, kan indestående på svømmekontoen overføres til en aktiv søskende i konkurrenceafdelingen. Har man ingen søskende i konkurrenceafdelingen, tilfalder eventuelle midler på svømmekontoen Næstved Svømmeklub.

Nærmere information tilgår forud for Sponsor Svøm.

Klubaftale

Du forpligter dig altid til at have Næstved Svømmeklubs trøje på til arrangementer hvor du repræsenterer Næstved Svømmeklub.

Svømmeren er selv forpligtet til at indkøbe det fornødne sponsor-tøj.

Svømmeren er forpligtet til at svømme med Næstved Svømmeklubs badehætte til stævner, såfremt det ikke påvirker den sportslige præstation.

Se mere om rabataftaler og sponsoraftaler på vores hjemmeside.

Intern kommunikation

Klubmodul

Klubmodul er vores primære kommunikationsmiddel, her vil vi sende mails ud med vigtige informationer, tilmelding til event osv.

Det er vigtigt at alle husker at opdatere deres mailadresse på Klubmodul.

Klubmodul findes også som app til smartphone.

Hjemmesiden

Her vil I finde ugeplaner, aktivitetskalender, klubrekorder og andre vigtige oplysninger.

Ugeplaner vil blive uploadet på hjemmesiden senest i løbet af mandagen hver uge, I stævneuger kan det være ugeplanen først blive uploadet i løbet af tirsdagen.

FACEBOOK:

Overordnede interne Facebook grupper:

- Konkurrenceafdeling – Næstved Svømmeklub
- Delfinholdet - Næstved Svømmeklub
- KIDZ – Næstved Svømmeklub

- Børn – Næstved Svømmeklub
- Årgang – Næstved Svømmeklub
- Junior/Senior – Næstved Svømmeklub

Klubben vil lægge begrænset information op på ovenstående grupper, men vil ikke kommentere på facebookopslag. Send den ansvarlige træner en mail hvis du har spørgsmål.

MESSENGER:

K-afdelingen bruger ikke Messenger som kommunikationskanal.

E-MAIL:

De ansvarlige trænere, og bestyrelsen har alle klubmails, som vi ønsker I benytter jer af ved spørgsmål.

Telefon:

Trænerstaben kan og må ikke kontaktes efter kl. 18.00 i hverdage på telefon uden forudgående aftale. I weekenden kan træneren kun kontaktes med afbud eller under stævne. Spørgsmål udenfor denne tid skal sendes på mail.

Vi vil gerne bede jer om respektere dette, så trænerne har mulighed for at have fri og dermed holde længere i sporten.

Overblik over bestyrelse, udvalg og støtteforening

- Bestyrelse - Bredde og K-udvalg
- Stævneudvalg – Refererer til chefræneren
- Aktivitetsudvalg – Refererer til chefræneren
- Socialudvalg – Refererer til chefræneren
- Holdlederudvalg – Refererer til chefræneren
- Sponsorudvalg – Refererer til bestyrelsen
- Presseudvalg – Refererer til bestyrelsen

Nyttige links og Apps

Næstved Svømmeklub:

[Tryk her](#)

Svømmeforældre:

[Tryk her](#)

Dansk Svømmeunion:

[Tryk her](#)

Dansk svømnings tidsdatabase:

[Tryk her](#)

Swimify: [her](#)

App Svøm Stopur



App Livetiming



Antidoping Danmark