

2021

---

# *Velkommen til konkurrenceafdelingen*

---



[www.naestvedsvømmeklub.dk](http://www.naestvedsvømmeklub.dk)

## ***Indholdsfortegnelse***

---

1. Kære forældre	2
2. Træningen	2
3. Svømmehold	3
4. Forventningsafstemning med træner	5
5. Stævnekalender	6
6. Tilmelding til stævner	6
7. Holdleder	7
8. Officials	7
9. Svømmeregler	9
10. Træningslejr	9
11. Klubbetøj	10
12. Svømmenåle	10
13. Socialt samvær	10
14. Sponsor svøm	11
15. Intern kommunikation	12
16. Klubaftale	13
17. Nyttige links og Apps	14

---

## ***Kære forældre***

---

Jeres svømmer er nu startet med at svømme på et af Næstved Svømmeklubs konkurrencehold, og vi vil gerne byde jer velkommen - svømmer såvel som forældre.

Det primære formål med at svømme på et konkurrencehold er naturligvis at udvikle svømningen til mere end blot at kunne klare sig på stranden mv.

Vi glæder os til at lære din svømmer at kende og lære denne at svømme teknisk godt med udspring fra startskammel og med fremdrift i alle svømningens stilarter - crawl, butterfly, ryg- og brystsvømning samt sammensætte alle 4 svømmearter til medley.

---

## ***Træningen***

---

Til træning forventes det, at en svømmer altid:

- medbringer sit gode humør,
- er iført badetøj, badehætte og svømmebriller eller
- er iført træningstøj – gerne klubbetøj til dryland (styrketræning)
- husker sit udstyr i form af egen plade og finner samt
- medbringer fyldt drikkedunk

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

Det anbefales, at din svømmer har en lille snack med til træning, som kan indtages efter træning. Eks. juice, frugt, bolle med pålæg eller lignende.

---

## Svømmehold

---

Konkurrenceafdelingen er opdelt i 5 svømmehold, hvor det er trænergruppen, som vurderer dit barns modenhed og svømmeniveau.

### 5. holdet

- Er et begynderhold, hvor svømmeren kan svømme og får udviklet sine svømmefærdigheder.
- Svømmerne på holdet optages via Svømmeskolen i alderen 7 – 10 år.
- Der indgår masserer af sjov og leg i selve svømmetræningen.
- Svømmeren kommer med en positiv indstilling og er motiveret til træning og stævner.
- Svømmeren tilbydes pt. op til 3 træningspas pr. uge.

### 4. holdet

- Er det mere erfarne børnehold, hvor klubbens fokus er at gøre svømmeren til en teknisk dygtig svømmer med fokus på de 4 svømmearter. På hold 4 øves der i at sammensætte de 4 discipliner til det der i svømningen kaldes for medley.
- Der indgår masserer af sjov og leg i selve svømmetræningen.
- Holdet består af dygtige børnesvømmere i alderen fra 8 – 12 år.
- Svømmeren kommer med en positiv indstilling og er motiveret til træning og stævner.
- Svømmeren tilbydes pt. op til 5 træningspas pr. uge.

### 3. holdet

- Er for konkurrencesvømmeren som har begyndende fokus på konkurrence og mesterskabssvømning.
- Der indgår stadig sjov og leg i selve svømmetræningen.
- Der arbejdes fortsat meget med teknik, og der kommer mere fart i træningen.
- Holdet består af klubbens dygtigste og mest modne børnesvømmere, samt årgangssvømmere i alderen fra 10 – 14 år.
- Svømmeren kommer med en positiv indstilling og er motiveret til træning og stævner.
- Svømmeren tilbydes pt. op til 6 træningspas pr. uge.

### 2. holdet

- Er for klubbens dygtigste årgangssvømmere og juniorer, som har fokus på teknik og finis til at svømme konkurrencer og mesterskaber.
- Holdet består af klubbens dygtigste og mest modne årgangssvømmere, samt junior svømmere i alderen fra 13 – 16 år.
- Det er Næstved Svømmeklubs målsætning at tilbyde junior 2 og junior 3 svømmerne på 2. holdet 2 træningslejre i løbet af en sæson – én i uge 42, samt en uges træningslejr i udlandet.
- Svømmeren kommer med en positiv indstilling og er motiveret til træning og stævner.
- Svømmeren tilbydes pt. op til 8 træningspas pr. uge.

## 1. holdet

- Er Næstved Svømmeklubs "flagskib", hvor svømmeren er i alderen 15 år og opefter. Det er de ældste junior svømmere, samt senior svømmere, der er på dette hold.
- På holdet er der fokus på forbedring af tekniske færdigheder, hård fysisk træning med henblik på udvikling til konkurrence og mesterskaber.
- Vi har i Næstved Svømmeklub fokus på at kunne tilbyde svømmerne på 1. holdet et træningsmiljø, som udfylder betingelserne fra at være en dygtig mesterskabssvømmer til at nå et absolut eliteniveau.
- Det er Næstved Svømmeklubs målsætning at tilbyde svømmerne på 1. holdet op til 2 træningslejre i løbet af en sæson – én i uge 42, samt en uges træningslejr i udlandet.
- Svømmeren kommer med en positiv indstilling og er motiveret til træning og stævner.
- Svømmerne på 1. holdet tilbydes pt. op til 8 træningspas pr. uge.

---

### ***Forventningsafstemning med træner***

---

Som konkurrencesvømmer vil der i august/september afholdes en forventningssamtale med hver enkelt svømmer, særligt på 1., 2. og 3. holdet, og dennes træner. Der laves en målsætning for sæsonen, som er tilpasset den enkelte svømmers niveau.

Et mål kan være alt fra lave x antal PR (personlig rekord), svømme sig op på et højere svømmenåls niveau, lave kravtider til mesterskaber eller en udtagelse til talentudviklings landsholdet etc.

---

## **Stævnekalender**

---

Ved sæsonstart ultimo august/primus september offentliggøres konkurrenceafdelingens stævnekalender. Stævnekalenderen udfærdiges i et samarbejde mellem trænergruppen og konkurrenceudvalget.

Der skal tages forbehold for evt. ændringer i løbet af sæsonen.

---

## **Tilmelding til stævner**

---

1. Ved tilmelding til stævner opkræves et stævnegebyr fastsat af bestyrelsen.
  2. Din svømmer aftaler antal løb og discipliner med sin træner.
  3. Ved tilmelding melder forældre også til, hvis denne har mulighed for at deltage i stævnet som official, holdleder eller til en evt. aftalt kørselsordning til og fra stævnet.
  4. Tilmelding sker, når I modtager en mail med link til klubmodulet. LOG IN
  5. Tilmeldingen er endelig, når betalingen er gennemført.
- Mød frisk og veludhvilet op til alle stævner
  - Husk din madpakke, snacks og en fyldt drikkedunk.
  - Husk dit klubbøj, dit svømmetøj, svømmebriller, badehætte og håndklæde.
  - Hvis du har en stævnedragt/bukser, så husk denne.
  - Husk indendørssko.
  - Vær med til at opmuntre og heppe på dine klubkammerater.

---

## ***Holdleder***

---

- En holdleder har en vigtig rolle ved stævneafholdelse.
- En holdleder deltager ved stævnestart i et holdledermøde.
- En holdleder sørger for stævneprogrammer til trænerne og til sig selv.
- En holdleder bakker svømmerne op, roser, trøster og husker dem på at spise og drikke under stævnet.
- En holdleder sørger for, at svømmerne kommer til start til tiden, iført stævnetøj, badehætte, svømmebriller samt med information om heat og banenummer.
- Der medtages gerne 2 holdledere pr. stævnedag.
  
- En holdleder (1 – 6 personer) er også nødvendig at have med på træningslejre.

---

## ***Officials***

---

***Konkurrencesvømningens grundsætning:***

***"Ingen stævner uden officials"***

***Men hvem er en officials og hvad er dennes rolle?***

- En official er forældre til en svømmer på konkurrenceholdet.
- En official uddannes af kompetente overdommere fra Dansk Svømmeunion.
- Hver klub skal stille 1-4 officials til hvert stævne for at stævnet kan gennemføres.



- En official er ved stævner iklædt en official t-shirt og sorte shorts, sorte leggings eller sorte bukser.
- En official er en dommer og må ikke give en svømmer instruktion eller heppe under stævnet.

### **MODUL 1:**

- Når din svømmer har svømmet på et hold i konkurrenceafdelingen i min. 6 måneder skal mindst 1 af svømmerens forældre uddannes som MODUL 1 også kaldet tidtager.
- Modul 1 er læren at kunne håndtere og betjene et stopur til stævner efter FINAs svømmeregler.
- En modul 1 uddannet forældre bruges kun til stævner uden el-tid.
- Materiale fremgår af Dansk Svømmeunions hjemmeside:  
[www.svoem.org/Kurser/Officials-kurser/Tidtager-kursus---modul-1](http://www.svoem.org/Kurser/Officials-kurser/Tidtager-kursus---modul-1)

### **MODUL 2:**

- Når dit barn påbegynder 2. sæson som konkurrencesvømmer, skal mindst 1 af svømmerens forældre uddannes som MODUL 2 også kaldet bane- og vendedommer.
- Det er et krav fra klubbens side, at hvis din svømmer laver kravtider og skal deltage til mesterskaber som RBM, RÅM, ØST, DÅM, DM og Danish Open, at en af forældrene er modul 2 uddannet dog ikke, hvis der er særlige forhold, hvor det ikke er muligt.
- Materiale fremgår af Dansk Svømmeunions hjemmeside:  
[www.svoem.org/Kurser/Officials-kurser/Bane-vendedommer-kursus---modul-2](http://www.svoem.org/Kurser/Officials-kurser/Bane-vendedommer-kursus---modul-2)

MODUL 1 (Tidtager) og MODUL 2 (Bane-vendedommer) vil der i løbet af sæsonen blive inviteret til fra klubbens side.

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

---

## ***Svømmeregler***

---

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

FINA reglerne er at finde på Dansk Svømmeunions hjemmeside.

---

## ***Træningslejr***

---

- Klubbens træningslejr/e planlægges af k-udvalget i samråd med trænergruppen.
- Udgiften til træningslejre betales som udgangspunkt af svømmeren selv.
- Næstved Svømmeklubs faste træningslejr ligger i uge 42 og afholdes i Danmark.

## ***Klubtøj***

---

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

---

## ***Svømmenåle***

---

- Formålet med svømmenåle er at opmuntre svømmerne.
  - En svømmenål på et højere niveau kan være et sæsonmål
  - Svømmenåle opnås ved at gennemfører en distance under en fastsat kravtid. Nåletider fremgår på Dansk Svømme Unions hjemmeside.  
[www.svoem.org/\\_files/Dokumenter/sportsafdelingen/naaletider/naal2021.pdf](http://www.svoem.org/_files/Dokumenter/sportsafdelingen/naaletider/naal2021.pdf)
- 

## ***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.

**Næstved Svømmeklubs Støtteforening** består af en bestyrelse bestående af frivillige forældre. Foreningen har egne vedtægter.



Næstved Svømmeklubs Støtteforening tager bl.a. initiativ til aktiviteter med støtte og opbakning fra bestyrelsen og forældre.

Næstved Svømmeklubs Støtteforening er med, når der skal arrangeres sæsonintromøde, juleafslutning, sommerfest og ved Næstved Svømmeklubs interne stævner.

Indtægter skabes bl.a. ved salg af drikkevarer og lignende ved sæsonintromøde, juleafslutning, sommerfest og ved Næstved Svømmeklubs interne stævner, samt ved salg af f.eks. Børns Vilrårs julekalendere samt ved at forældre frivilligt hjælper til ved fx Karrebæk Tri, Grøn Koncert, 90 fest o.l.

Alle indtægter til Næstved Svømmeklubs Støtteforening går ubeskåret til sociale aktiviteter til svømmerne i konkurrenceafdelingen.

Mailadressen til Næstved Svømmeklubs Støtteforening er:  
**naestved.svoem.stoet@outlook.dk**

---

## ***Sponsorsvøm***

---

En gang årligt afholder Næstved Svømmeklub sponsorsvøm.

Alle svømmere skal deltage og selv tage kontakt til forretninger, virksomheder, familie og venner og skaffe sponsorer til sponsorsvøm.

Der er mange omkostninger forbundet med svømning på konkurrenceplan, så derfor er indtægten ved sponsorsvøm utrolig vigtig for svømmerne og klubben.

Ved sponsorsvøm svømmer alle så langt de kan på 60 minutter.

Antallet af svømmede baner tælles af svømmerens egne forældre, bedsteforældre og lignende på et udleveret tælleskema.

Nærmere information om sponsorsvøm tilgår forud for stævnet.



---

## ***Intern kommunikation***

---

### **FACEBOOK:**

Konkurrenceafdelingen har egen lukket gruppe for alle svømmere og forældre. Hvert hold har egen lukket gruppe på Facebook til intern kommunikation på holdet.

Overordnet intern Facebook gruppe: ***Næstved Svømmeklub – Konkurrenceafdeling***

Hold Facebook grupper: ***Næstved Svømmeklub – 5. Holdet, Næstved Svømmeklub – 4. Holdet, Næstved Svømmeklub – Årgangsholdet, Næstved Svømmeklub – Junior/Senior-hold***

## **MESSENGER:**

Afbud eller andre beskeder gives direkte til egen træner og sendes via Messenger.

## **E-MAIL:**

På klubmodulet skal I sørge for at være tilknyttet med en e-mail, da vigtig information fra bestyrelsen sendes via e-mail.

---

## ***Klubaftale***

---

### **Svømmespecialisten:**

Medlemmer af Næstved Svømmeklub får klubrabat på køb af svømmeudstyr (Klubaftale).



**SVØMMESPECIALISTEN**<sup>®</sup>  
[www.swimshop.dk](http://www.swimshop.dk)

For udlevering af klubrabatkoden til webshop og butik, så kan den indhentes ved at skrive en Messenger besked til Næstved Svømmeklub. I Messenger beskeden skal der oplyses navn på medlem, samt hvilket holdnummer medlemmet svømmer på.

## ***Nyttige links og Apps***

---

<b>Næstved Svømmeklub:</b>	<b><u><a href="http://www.naestvedsvoemmeklub.dk">www.naestvedsvoemmeklub.dk</a></u></b>
<b>Næstved Svømmeklubs Støtteforening:</b>	<b><a href="mailto:naestved.svoem.stoet@outlook.dk">naestved.svoem.stoet@outlook.dk</a></b>
<b>Dansk Svømmeunion:</b>	<b><u><a href="http://www.svoem.org">www.svoem.org</a></u></b>
<b>Dansk svømnings tidsdatabase:</b>	<b><u><a href="http://www.svoemmetider.dk">www.svoemmetider.dk</a></u></b>
<b>Livetiming:</b>	<b><u><a href="http://www.livetiming.dk">www.livetiming.dk</a></u></b>
<b>Svømmespecialisten:</b>	<b><u><a href="http://www.swimshop.dk">www.swimshop.dk</a></u></b>
<b>App</b>	<b>SvømStopur</b>
<b>App</b>	<b>Livetiming</b>