Tillykke !

Du er nu blevet eller bliver snart en del af konkurrenceafdelingen i SwimTeam Neptun.
Konkurrenceafdelingen er mange ting, men når du starter handler det nok stadig mest om venner og at have det sjovt.

Som du bliver ældre i og med konkurrenceafdelingen, vil vi altid søge at I har venner og har det sjovt, men ambitioner, hurtige tider, gode placeringer bliver nok også en del af dig undervejs.

For at give dig og dine forældre den bedste start, har vi lavet denne folder, som fortæller om konkurrence-afdelingen, og de forventninger som klubben har til jer. Vi har også samlet et lille udvalg af de mest brugte svømmeord og relevante links, så hverdagen bliver lidt lettere.

Med venlig hilsen
SwimTeam Neptun
Konkurrenceafdelingen

SWIM TEAM NEPTUN
- klubben for livet

Når du starter i Neptuns konkurrenceafdeling, så begynder du at dyrke svømning på konkurrenceplan. Du skal have det sjovt, du skal have masser af venner og du kommer til at lære en masse nyt.
Du er så dygtig, at en eller flere trænere har set noget spændende i dig, som vi gerne vil arbejde videre med, sammen med dig og dine forældre. Så flot klaret og tillykke med det!
Men det betyder også, at der er nogle gode råd du helst skal følge, så du er godt med i træningen og godt med på holdet.

Forventning og praktisk information:

Træninger:
Vi forventer som udgangspunkt, at du deltager i alle træninger!

Du er til stede senest 10 min før tid, så vi kan få banetove i og gennemgå programmer.

Det er bestemt tilladt at dyrke andre sportsgrene, spejder osv. Men så forventer vi, at du eller dine forældre er i dialog med trænerne, så vi ved, hvorfor du misser nogle træninger eller kommer for sent.

Til træning forventer vi, at du er klar til at lære, klar til at lytte, og klar til at arbejde. Det er en myte at alt svømmetræning er hårdt og langt - det behøver det langt fra at være. Men ja, ind imellem giver vi den gas for at blive stærkere og hurtigere - men det kan også være sjovt. Og vi forventer, at du er klar.

Udstyr:
STN 3&4 : Svømmebriller (ikke maske), zoomers (korte svømmefødder), fingerpaddles, pullboy, frontsnorkel, svømmenet og badehætte (gerne med klubbens logo på)

STN 2 : Det som er nævnt ved STN 3&4 samt træningselastikker, bensparkplade, og foamroller.

STN 1 : Udover det som er nævnt ved STN 2+3&4 skal der også bruges store paddles, tempo trainer og polar verity.

Har I spørgsmål til udstyret så tag fat i Jeres træner eller andre svømmere for at få afklaret hvad de forskellige ting er.
Klubben har en aftale der giver rabat på svømmeudstyr. Denne findes inde på hjemmesiden under fanen "Info" :
https://www.swimteam-neptun.dk/info/klubaftaler/

Kost:
Kender du ordet "compliance"? Det betyder overholdelse - men indenfor vanecoaching, kost, motion mv., refererer det mere bestemt til at arbejde frem efter folks evne til rent faktisk at skabe gode vaner.

Så når det kommer til kost, så START MED DET MAD SVØMMEREN GODT KAN LIDE. Spis varieret, spis dig mæt (om det er tre eller seks måltider, eller eller eller...), kig gerne ind i sundhedsstyrelsens rådgivning.

Men for at få dem til at spise frugt og grønt, for at få dem til at spise protein, for at få dem til at spise kulhydrat, tilstrækkeligt med fiber, så start med det de godt kan lide. Så er der en overvejende sandsynlighed for, at de spiser nok, og de derfor har tilstrækkelig energi til træningen.

Og nej, stævner kalder ikke på utallige mængder slik, hurtigt kulhydrat, alle mulige tilskudsprodukter.

Faktisk, mere end noget andet, hvis du føler dig mæt til dagligt og har energi til træning, leverer den indsats og tider du håber på, så gør du nok noget rigtigt! Så bare fortsæt med det, også i nedtrapningen☺ Kost handler om "madro" og dermed gode vaner...

Når man bliver *ældre* kan det være nyttigt at søge information omkring kost. Her kan anbefales at kigge på Team Danmarks hjemmeside omkring "Sportsernæring".

STÆVNER:

Vi forventer at du deltager i HELE stævnet! Der er *meget* socialt i et stævne, og det er super ærgerligt at stå få svømmere tilbage, fordi flere prioriterede deres egne ting, frem for at blive og støtte sine kammerater.
Holdkapper går også i stykker når folk tager hjem.

Stævnekalenderen er klar i august, og opdateres konstant. Det er et dynamisk dokument som hele tiden opdateres, så hold øje med den løbende, da det er derinde der vil komme ændringer. Stævnekalenderen findes på SwimTeam Neptun's hjemmeside under fanen "Arrangementer".

Den giver mulighed for følge med i hvor og hvornår der kommer stævner, som jeres svømmer kan deltage i.

Så du kan ALTID tilgå den, og dermed planlægge uden om stævnerne, eller meddele at du kommer lidt senere til et eller andet arrangement, der ligger på en stævnedag.

Ingen regel uden undtagelser, men det er klart et af de større ønsker fra trænerstaben og klubben; at man deltager i HELE stævnet, for det ér vigtigt og noget vi er super ærgerlige over og skuffede over, når man ikke følger dette!

Når vi er til stævne, så følger man de fællesspisninger mv. der er. Man går ikke på McDonalds selv, eller tager meget slik med eller hvad det kunne være. Vi spiser sammen og oplever holdlederne, at svømmerne kan få lidt sødt om aftenen, så køber de det. På denne måde "nyder" vi også sammen og deler fælles gode oplevelser, i et fællesskab.

Man kan også overveje stævnedragter/jammers, men det er ikke der vi ville starte med at bruge pengene. Kig evt. på svømmesalgssider inde på Facebook, hvor der nemt kan findes rigtig fint udstyr til fornuftig pris. Man skal lære hvilket mærke/model osv. der passer en. Det kan hurtig blive en dyr fornøjelse at købe noget fra ny og så finde ud af, at modellen ikke passer.

Transport:

Transport til og fra stævnerne foregår via fælleskørsel.

Alle svømmere transporteres samlet til og fra stævner. Hvis I ønsker at se Jeres barn svømme, så meld Jer som chauffører. Vi oplever desværre

ofte, at forældre tager egen svømmer hjem, hvilket kan betyde at vi kan stå og mangle en svømmer eller en forælder må køre med en tom bil hjem fra et stævne, fordi der ikke er børn til at køre hjem.

Specielle omstændigheder kan gøre, at man kommer senere eller hentes før. Dette aftales med holdlederen inden stævnet, så holdleder kan planlægge behovet for antal chauffører og pladser i bilerne.

Det er forventet at alle forældre til en svømmer hjælper til ved minimum 1 eller flere stævner i løbet af en sæson. Ellers kan vi ikke få det til at løbe rundt!

Det man som forælder kan hjælpe med ved stævner er som chauffør, holdleder og official.

Official :

En official er en frivillig forælder som har taget et kursus, som gør at de kan stå som dommer på siden af bassinet.
Hvert stævne kræver ca. 40 + officials (frivillige forældre) og flere hvis det er weekendstævner. Klubben skal stille med officials til hvert stævne. Disse officials er forældre, der har taget kurser via klubben. Derfor forventer klubben at:

- *min. en forælder pr. svømmer på STN 4 tager officialgrunduddannelsen.*
- *min. en forælder pr. svømmer på STN 3 tager officialgrunduddannelsen.*
- *min. en forælder pr. svømmer på STN 2 tager et modul 3 kursus.*
- *min. en forælder pr. svømmer på STN 1 tager et modul 4 kursus.*
- *og så har vi en lille drøm om at få vores egen overdommer en dag* ☺

Moduler som sekretariat, ledende tid, starter og speaker kan også erhverves via klubben, hvis man ønsker dette.

Holdleder :

Der samtidig brug for holdledere til stævnerne, som hjælper de yngste svømmere med at komme til opvarmning og til startskamlerne. Holdlederen vil også have et medansvar for at svømmerne får spist og drukket både før og efter løb.
Holdlederen sørger for inden stævnet, at få planlagt kørsel til og fra stævnet, samt få handlet snacks ind til svømmerne.

I opstarten af sæsonen vil der blive udarbejdet official- og holdleder oversigt for stævnerne. Dette forklarer vi altid om på forældremødet.

Pakkeliste – endagsstævne :
Badedragt/badebukser x 2, badehætter x 2, svømmebriller (gerne 2), shorts og klub t-shirt, indesko/klipklapper, håndklæde x 2, drikkedunk og en god madpakke. Evt. kort spil

Pakkeliste – weekendstævne :
Badedragt/badebukser x 2, badehætter x 2, svømmebriller (gerne 2), shorts og klub t-shirt, indesko/klipklapper, håndklæde x 2, drikkedunk, varm trøje, træningsdragt, sovepose/dyne, lagen, luftmadras (foldemadras er NO GO da de fylder for meget i bilerne), pumpe til luftmadras, toiletsager, sovemaske/natbriller, øreproppper, nattøj, sovebamse og evt. kortspil.

Det kan være at holdleder/træner tilføjer sager til pakkelisten, men det vil fremgå på et facebook opslag.

Klubtøj :
Swimteam Neptun har deres eget klubtøj, og det forventes, at der købes t-shirt og hættetrøje, for at tilgodese vores sponsorer. Det er muligt at tilkøbe badehætte, shorts, lange bukser og en jakke.
Direkte link ind til klubshoppen findes på hjemmesiden :
https://www.swimteam-neptun.dk/info/klubaftaler/
Tryk på linket ved Sport24 og så sendes man direkte ind til shoppen hvor tøjet kan bestilles.

Det Sociale:
Kong Neptun består af forældre til svømmerne, som er med til at arrangere bla. opstartstur, julefrokost og sommerafslutning.
Klubben ser gerne, at der bakkes op om **alle** de sociale arrangementer, og at der kommer så mange svømmere som muligt. Dette giver god social kontakt de forskellige hold imellem og gør det lettere at komme til såvel træning, som stævner (både for svømmere OG forældre). Kong Neptun kan have brug for hjælp til eventuelt bagning.
Kong Neptun består af frivillige forældre og der er altid åbent for nye medlemmer. Blot tag fat i træneren hvis du ønsker at hjælpe i Kong Neptun, så skal du nok få at vide hvem du kan tage fat i, for at blive en del af det.

Sociale medier:

De fleste kollektive informationer foregår via klubbens forskellige Facebook grupper. Her er de vigtigste:

- STNeptun medlemmer K-afdelingen - den skal (!) du være medlem af, ellers misser I mange informationer, tæt på alle.
- STN 3., 4. og Talentholdet - hvis du er på et af disse hold, vil det også være vigtigt, at I er medlem her. Holdene deler flere træningstider og trænere om ugen, derfor deler de gruppe.
- STN 1&2 - hvis du er på et af disse hold. Igen deler holdene en del træningstider, derfor deler de også facebook-informationsgruppe.
- Swimteam Neptuns officielle facebookside - det kunne da være meget fedt, hvis I lige trykkede "synes godt om" alle mand, på den.

Gloseliste :

Holdkap: Fire svømmere der svømmer én af hver stilarter (medley kombi) eller samme stilart, men tilsammen får en samlet tid.

Medley: (IM = Individuel medley) Fly, ryg, bryst, crawl / HM = holdmedley (holdkap, igen = 1. svømmer ryg, 2. svømmer bryst, 3. svømmer butterfly, 4. svømmer crawl)

På kanten: Ved bassinet

Indsvømning: Inden selve stævnet begynder. Svømmeren mærker vandet /bassinet og tæller armtag (vendeflag), samt får en fornemmelse af egen tid.

Zoomers: Korte svømmefødder, som bruges til træning.

Official: En officialuddannet forælder, som kan tage tid m.m. til stævner og holdturneringer

Løb: Hver disciplin er inddelt i heat... den samlede afvikling af heats kaldes for "løb".

Heat: Hver disciplin er inddelt i heats. Svømmeren placeres i det heat, hvor dennes tid passer i forhold til de andre svømmere.

Langbanestævne: 50 meter bassin

Kortbanestævne: 25 meter bassin

LDM: Landsdelsmesterskaber

Elastikker: Lange gummibånd til træning/dryland/landtræning

Pullboy: En fast plade til at svømme med imellem ben eller knæ

Vendeflag: Bruges til at orientere en rygsvømmer om at man snart er ved kanten og dermed snart skal vende.
Fina: Point der bliver udregnet efter svømmerens tider og præstationer
Streamline: Lang svømmekrop: armene over hovedet/langt glid
Pullout: Afsæt fra kant, og et (slags) brystarmtag under vand, før man kommer til overfladen og begynder sin brystsvømning.
Swimify: APP hvor man live kan følge svømmernes tider fra stævner og holdturneringer.
SVØM stopur: APP, hvor man kan se svømmernes svømmetider fra stævner og holdturneringer
DGI: Danske Gymnastik-og idrætsforeninger
SVOEM: Svøm Danmark (det nationale svømmeforbund).
VDM: Vestdanske mesterskaber - afholdes for seniorer, juniorer, årgang og børn.
DM: Danske mesterskaber, afvikles på kortbane, for hold, og på langbane.
NM: Nordiske mesterskaber, afvikles i december og juli.