

# Brædstrup Svømmeklub, informationsfolder



## Introduktion;

Velkommen til Brædstrup Svømmeklubs konkurrence afdeling.

I denne folder kan du finde informationer om hvad det vil sige at have et barn som er svømmer i konkurrenceafdelingen i Brædstrup Svømmeklub, hvilke værdier og forventninger der er til både svømmer og forældre.

Brædstrup Svømmeklub er en forening bestående af frivillige kræfter, derfor er vi også afhængige af at klubbens medlemmer og familier støtter op og hjælper med forskellige opgaver i dagligdagen, og ved forskellige aktiviteter eksempel vis stævner.

## Forventning til svømmer og forældre;

Brædstrup Svømmeklub er en frivillig forening, og vi er derfor afhængig af opbakning fra forældre, både i det daglige ved aktiviteter og mindre opgaver. Samt i forbindelse med stævner med samkørsel, som holdleder eller official. Opbakningen er nødvendigt jo højere niveau svømmeren kommer op i konkurrenceafdelingen og deltager i flere stævner.

## Hjemmesider og Apps;

Som svømmer er der nogle hjemmesider som vil være gode at orientere sig på.

## Hjemmesider;

[www.bsk-svoem.dk](http://www.bsk-svoem.dk) Brædstrup svømmeklubs hjemmeside

Her findes alt information om vores svømmeklub, aktiviteter, stævnedeltagelse, kontaktinformation til bestyrelsen og trænere

[www.svoem.org](http://www.svoem.org) Svøm Danmark; Her kan man finde alt relevant viden om svømning, kurser, stævner mm.

<http://www.svømmetider.dk/> Svømmetider er dansk Svømmesports nationale tidsdatabase. Her kan alle med interesse for svømmeresultater finde resultater fra svømmestævner i både ind- og udland.

## Apps;

SVØM Stopur; Er en app hvor svømmere og forældre, kan følge med i enkelte svømmeres tider, svømmenåle og kravtider på tværs af forskellige stævner. SVØM Stopur, bygger på data fra Svømmetider.

Swimify Livetiming; Er en livetiming app hvor man kan følge svømmerne, deres tider og placeringer under stævnerne både i Danmark og i udlandet.

LiveTiming; Her kan du følge Svømmestævnerne (program, startlist og resultat på svømmestævner i Danmark, Sverige og Finland.

## Fremmøde og afbud;

For at vi kan sikre en god undervisning og træning for alle, har vi en forventning om at der er højt fremmøde til træningerne. Skulle man være forhindret meldes der afbud forud for træningens start.

## Klubtøj

Vi har en aftale med Sportigan i Brædstrup om Klubtøj.

Som svømmer kan man tage ned og prøve og bestille tøjet, bare sig der er fra Brædstrup svømmeklub så ved de hvordan det skal se ud. Der er egenbetaling for klubtøj.

## Stævnedeltagelse;

Som svømmer i KU- afdelingen er der en forventning og at man så vidt muligt deltager i de udbudte stævner for ens hold. Stævnerne er en god mulighed for at komme ud og opleve andre klubber og se hvad den daglige træning udmunder i.

Det er noget helt særligt at være til stævne, vi bakker hinanden op under selve stævnet. Det er motiverende at kunne høre sine klubkammerater heppe både før og under løbet. Er det et weekendstævne hvor der er overnatning, så hygger vi sammen, og lære hinanden endnu bedre at kende.

Der oprettes events på alle stævner, på hjemmesiden. Med information om selve stævnet inkl. Pris. Her foregår tilmeldingen, registrering af løbsønsker samt indmeldelse af Official og Holdleder.

## Official og Holdleder funktioner;

### Official;

Som forældre til konkurrencesvømmere i Brædstrup Svømmeklub er der en forventning om at man tager official uddannelser. Som minimum officialgrunduddannelsen.

Det er et krav ved tilmelding til stævner at klubben også melder Official ind til hver stævnedag.

Hvis klubben ikke kan stille med det påkrævede antal, så aflyses stævnedeltagelsen.

### **Alle klubber skal melde følgen antal officials til stævnedeltagelse;**

0-10 starter: 1 modul 2 eller mere

10-20 starter: 2 stk. modul 2 eller mere og 1 stk. modul 1

20+ starter: 3 stk. modul 2 eller mere og 1 stk. modul 1

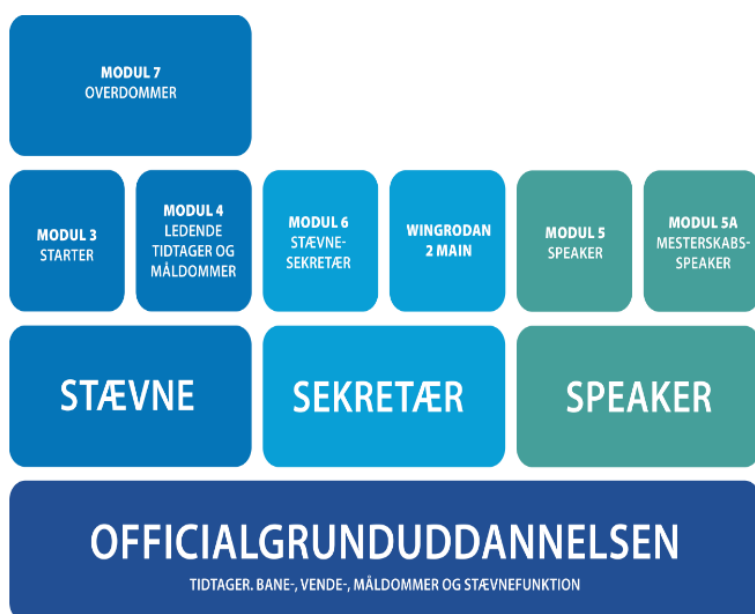
Hvis man har en modul 3 eller 4, erstatter dette 1 stk. modul 1 og 1 stk. modul 2

På SVØM´ s hjemmeside kan man læse om de forskellige moduler. [Officials kurser | Dansk Svømmeunion \(svoem.org\)](#) Det er ikke et krav at man selv svømmer eller har svømmet. Bare man har lyst til at hjælpe, så bliver man godt klædt på til opgaven.

Løbende igennem sæsonen vil der blive skrevet ud til forældre om muligheden for at komme på kursus, man er også velkommen til selv at forespørge ved bestyrelsen.

Officialgrunduddannelsen til og med modul 6 har en alderskrav på mindst 17 år, overdommer modul 7, alderskrav på mindst 21 år.

T-shirt, Når man er ude som Officials skal man ofte selv medbringe den hvide official T-shirt, ved nogle stævner har de en man kan låne. På modul 1 og modul 2 kurserne, (grunduddannelsen) er den med.



Figur 1; oversigt fra SVØM

## Holdleder;

Når vi er ude til stævner, er der brug for en holdleder. Holdlederen har ansvar for at sikre at svømmerne har det godt, for noget at spise og drikke og er klar til når de skal svømme.

Som holdleder er din opgave at assistere trænerne så de kan fokusere på det sportslige.

Dine hovedopgaver er: Være der for svømmerne, holde lidt ro og orden på dem. Give dem tryghed når der er behov for det.

### **Holdlederfunktionen er en praktisk funktion, hvor de vigtigste opgaver er:**

1. Få alle svømmere, sikkert med ud og hjem fra stævnet
2. Sørge for stævnekasse
3. Være bindeled mellem stævnearrangører og Brædstrup Svømmeklub – deltage i holdledermøde ved stævnet.
4. Sørge for at trænerne får arbejdsro, så de kan koncentrere sig om svømmere, der er i vandet, eller som skal evalueres efter et løb

### **Før stævnet;**

Indkøb til stævnekassen, kassen står i redskabsrummet i svømmehallen.

Indhold; Frugt/grønt som banan, blåbær, æbler, gulerødder mm.

Energibar/ nødder som forskellige energibar, ris kiks, blandede nødder som mandler, valnødder, peanuts mm.

### **Ved stævnet:**

- Deltage ved holdledermødet/møderne og referere til trænerne/svømmere/svømmeudvalg
- Hente programmer i klubkassen når disse er klar og overstrege alle BSK starter i programmer
- Have overblik og sikre at svømmere bliver sendt til opvarmning inden deres individuelle løb samt sikre at de får spist og drukket og kommer til frokost hvor det passer bedst i forhold til den enkelte svømmer
- Assistere trænerne i forhold til de enkelte svømmere alt afhængig af svømmernes alder og individuelle behov
- Holde styr på og uddele eventuelle madbilletter
- Ved overnatning skal holdleder have styr på lokalitet: Hvilket lokale, hvordan skal lokalet afleveres og hvornår (hvordan skal inventaret stå), hvor kan bagagen placeres inden afrejse på afrejsedagen
- Hygge om svømmerne og sikre at alle har det godt

### **Efter stævnet og hjemkomst:**

- Efter stævnet sikre at alle kommer i de rigtige biler og kommer med hjem
- Tage holdbillede

## Træningslejr

Når man er svømmer på et af de øverste KU- hold så tilbydes man at komme med på en træningslejr. Træningslejren afholdes som udgangspunkt i Danmark, det er en lejr med masser af koncentreret og hård svømning, men også gode sociale oplevelser med holdet og træneren.

Det er frivilligt at deltage på lejrene, men vi opfordrer til at man deltager, da vi af erfaring ved, at træningslejrene styrker det sociale sammenhold.

Vi bestræber os på, at der afholdes træningslejr 1 gang årligt.

Der er egenbetaling til træningslejr.

## Forsikring

Ved træningslejr skal det gule sygesikringskort altid medbringes. Den offentlige sygesikring

dækker ved evt. sygdom, bagagen dækkes af svømmerens egen familieforsikring. Svømmeklubben tegner ikke yderligere forsikring.

## Rollefordelinger

### Bestyrelse

Bestyrelsen består af 7 medlemmer. De vælges ind på generalforsamlingen og står for det ledelsesmæssige i svømmeklubben.

### Trænere

Trænerne er ansvarlige for det sportslige omkring svømmerne, træningsplaner, holdniveau mm.