



Tävlingsinformation för RSS simmare

Allmänt

Tävlingar är liksom träningen en viktig ingrediens om man vill utvecklas till en god tävlings-simmare. Man kan se tävlingen som en typ av träning där simmaren når sitt absoluta maximum. Detta maximum kommer man sällan eller aldrig upp till på den normala träningen.

Tävlingen är också ett bra tillfälle att skaffa sig en bra anmälningstid som man använder sig av för att kvalificera sig till andra tävlingar med heatbegränsning eller tävlingar som kräver en viss kvaltid.

Tävlingskalendern

Det är simsektionen som lämnar förslag på vilka tävlingar varje träningsgrupp kan delta på. Förslaget tillsammans med medföljande budget skall godkännas av styrelsen. Detta resulterar i en tävlingskalender som terminsvis skickas ut till simmarna. Kalendern finns även publicerad på RSS hemsida.

Det är viktigt att simmaren i god tid, tillsammans med sina föräldrar, går igenom vilka tävlingar man kan delta på och bokar in dessa i familjens almanacka.

Anmälan

I god tid innan tävlingen skickas ett mejl ut från kansliet med arrangörens inbjudan till tävlingen. Inbjudan innehåller bland annat information om vilka grenar som simmas. I mejlet står vilket som är sista datum för anmälan och hur stor anmälningsavgiften är.

Det är simmarens och föräldrarnas ansvar att anmäla sig till tävlingen innan anmälningstiden gått ut. Huvudregeln är att inga efteranmälningar tillåts då dessa anmälningar faktureras KSS med dubbel avgift. Efteranmälningar skapar också ett onödigt administrativt merarbete.

Efter att alla anmälningar kommit bestäms tränarna vilka grenar simmarna ska anmälas till. Därefter skickas ett PM ut från kansliet. På detta PM finns information om transportsätt, avresetid, ansvarig tränare, ansvarig förälder och vilka grenar som simmarna är anmälda till. Det är då viktigt att simmare och föräldrar kontrollerar att detta är korrekt och snarast meddela kansliet och tränaren eventuella ändringar.



Anmälning- / Startavgift

Det kostar mellan 40 och 60 kronor att starta i en gren. På en helgtävling kan det bli upp till 10 starter för en simmare med en total kostnad på 400 till 600 kronor. RSS betalar alla anmälningavgifterna för simmaren. Då detta är en kostsam post för KSS och det är oerhört viktigt att man kontrollerar hemma, innan man anmäler sig, att man har möjlighet att delta på tävlingen.

RSS tar ut en anmälningavgift för varje tävling som man som simmare anmäler sig till. I normalfallet är avgiften 150 kr per tävlingsdag vid tävlingar utanför länet och 100 kr per tävlingsdag vid tävlingar inom länet, oavsett antalet starter. Avgiften är den samma oavsett hur många grenar simmaren deltar i. Avsteg från denna avgift kan förekomma. Inbetald anmälningavgift är en förutsättning för att bli anmäld till tävlingen.

Strykningar

Det är viktigt att simmaren snarast, till tränaren och till kanslet, anmäler eventuellt förhinder till att delta på tävlingen. Vissa tävlingsarrangörer tar ut en för klubben kostsam straffavgift om banan går tom. Har simmaren inte avanmält sig i tid kommer klubben att fakturera denna straffavgift till simmaren.

Anmälningavgiften återbetalas aldrig vid strykning.

Tävlingar med heatbegränsning

Vissa tävlingar, oftast de som har ett högt deltagarantal, begränsar antalet deltagare genom att ha ett visst antal heat per gren alternativt att ha en förutbestämd kvaltid för att få delta i grenen. Exempel på tävlingar som har kvaltider är SM/JSM, USM (50m) och DM/JDM.

Cirka 1-2 veckor innan tävlingen skickar arrangören ut en startlista och på den framgår det vilka simmare som kommit med på tävlingen och på vilka grenar. Simmarna kommer i den ordning som deras anmälningstid d.v.s. den simmaren som har den bästa anmälningstiden i grenen står först på listan. På tävlingar med heatbegränsning brukar startlistan även innehålla 3-5 reserver som får möjlighet att hoppa in om några av de ordinarie simmarna stryker sig.

En KSS simmare har rätt att stryka sig från en tävling, och få tillbaka anmälningavgiften, om simmaren endast kommit med på 1 ordinarie gren per dag. Simmaren skall då, när startlistan blivit känd, utan dröjsmål meddela detta till sin tränare.

Tränaren kan själv göra bedömningen att en simmare har kvalificerat sig till för få grenar för att få delta på tävlingen. Tränaren meddelar då detta, utan dröjsmål, till simmaren.



Transport

Av tävlings-PM:et framgår det vilken typ av transport som gäller för att ta sig till och från tävlingen. Till tävlingar utanför Blekinge anordnar RSS transport, antingen med minibuss eller personbilar. Det är simsektionen tillsammans med ansvarig förälder som avgör hur transporten ska ske.

Om en förälder blir tillfrågad av föreningen att köra simmare med egen bil till tävlingen utgår milersättning (fn 18,50 kr/mil). Kontakta kansliet efter tävlingen för utbetalning av ersättning.

Föräldrar eller syskon som vill åka med de av RSS anordnade transportmedlen får vid mån av plats göra det till en kostnad av 100 kr/tävling.

På tävlingar inom länet ansvarar varje simmare själv för att ta sig till och från tävlingen.

Kost och logi

Av tävlings-PM:et framgår det om RSS bokar kost och logi. Alla deltagande RSS-simmare bor och äter enligt dessa bokningar. Lunchen äts ibland på restaurang och ibland har vi med exempelvis pastasallad. På tävlingar med gemensam transport ordnar vi även mat efter tävlingen, i samband med hemresan.

Det är viktigt att simmaren tar med sig mellanmål att ha mellan loppet såsom frukt, smörgåsar, yoghurt etc. En fylld vattenflaska är det allra viktigaste att ha med för att klara av att prestera i en varm simhall!

Simmarna får INTE ha med sig eller äta godis under tävlingar!

Vid flerdagarstävlingar eller om tävlingen ligger för långt från Ronneby för att köra över dagen anordnar RSS i normalfallet boende åt simmare, tränare och ansvarig förälder. Information om eventuellt boende finns i tävlings-PM:et.

Tränare och ansvarig förälder

Vid varje träning medföljer minst en tränare och en ansvarig förälder. Vilka ansvarsområden dessa båda har vid tävling regleras av särskilda dokument men generellt kan sägas att tränaren ansvarar för det som har med simningen att göra och ansvarig förälder ansvarar för det praktiska runtomkring, såsom transport, mat och annat som kan behövas hanteras under tävlingen. Man har alltid med sig en låda med viss sjukvårdsutrustning och extra badmössor och glasögon.

Eftersom tränaren och ansvarig förälder tar hand om det mesta under tävlingsdagen behöver inte övriga föräldrar följa med under tävlingen, om man inte har möjlighet. Vi rekommenderar dock att man följer med i den utsträckning man kan, för att stötta simmarna och lära känna övriga föräldrar.



Utrustning

Under [bilaga 1](#) finns en checklista på den utrustningen simmaren skall ha med sig till tävlingen. Det bästa är om simmaren själv lär sig att packa sina saker. Ett tips är att plasta in checklistan och lägga den i simväskan. Vissa av punkterna på checklistan t.ex. baddräkt/badbyxor, handduk är det bra om man tar med sig flera av. Det är viktigt att simmaren håller sig torr och varm mellan loppen. Tänk på att vid tävlingar utomhus är det viktigt att vara varmt klädd även om det är sommar och varmt ute.

Simmarna ska inte ha med sig pengar till tävlingar!

Tävlingen

Allmänt

Tävlingen är indelad i ett eller flera pass. Mellan dessa pass är det en paus på mellan 1 och 3 timmar där simmaren har möjlighet att äta och vila. Cirka 1 timme innan tävlingen publicerar arrangören tävlingens heatlistor. Det är viktigt att simmaren kontrollerar dessa och antecknar i vilken gren, heat och bana han/hon skall simma på. Simmarens anmälningstid bestämmer simmarens heat och bana. Har man den bästa anmälningstiden simmar man i det sista heatet på den mittersta banan (vid en 8-banors bassäng innebär det bana 4).

Observera att en simhall är varm och att simmaren lätt blir trött och får huvudvärk om den sitter stilla länge i ett badhus. Det bästa är att befinna sig utanför bassängområdet alternativt ofta gå ut och ta luft. Det är också otroligt viktigt att simmaren dricker ofta. Simmaren skall därför alltid ha med sig sin vattenflaska.

Klädsel

Simmaren bör vara klädd i RSS-kläder under tävling, om denne äger sådana. Särskilt gäller detta om simmaren deltar i inmarsch, prisutdelning eller liknande.

Använder simmaren badmössa skall RSS egen användas.

Samling

Av tävlings PM:et framgår det när man skall samlas. Åker man gemensamt samlas man ofta vid framsidan av simhallen (vid Knut Hahnskolan). Vid egen transport samlas man vid den simhall tävlingen äger rum. Det är då viktigt att man, direkt vid ankomst, anmäler sig till medföljande tränare. Detta för att man inte felaktigt skall bli struken från tävlingen.

Insimning

Ca timme innan tävlingen startar är det insimning. Det är ett tillfälle för simmaren att värma upp och lära känna bassängvatten och startpallar. Insimningen är en viktig förberedelse inför tävlingen och



den skall utnyttjas på bästa sätt. Är man nybörjare talar tränaren om vad och hur länge man skall simma in. På insimningen finns ofta en s.k. spurtbana (vilken bana detta är meddelas av speakern).

Den banan är enkelriktad d.v.s. man simmar från startpallen och till andra sidan. Här har simmaren möjlighet att göra några snabba lopp utan att störas av andra simmare.

När man är klar med insimningen byter man om till torra kläder. RSS har oftast en samling innan själva tävlingen börjar. På denna samling brukar lagkapslagen meddelas och man kör även sin hejramsas.

Innan start

Cirka 10-20 minuter innan du skall starta (se heatlista) bör du värma upp ordentligt. För att kunna prestera ett bra resultat är det viktigt att musklerna är varma. När det återstår 1-2 heat innan du skall starta går du till startbryggan (området bakom startpallarna) och placerar dig bakom din startpall. Här tar du av dig överdragskläder och skor och sätter på dig glasögon och badmössa. Det är nu viktigt att du hela tiden håller igång, dricker vatten och mentalt förbereder dig för start. I detta läge skall man koncentrera sig på sitt lopp och inte prata eller störa de andra simmarna.

Efter målgång

När alla simmarna gått i mål går man ur bassängen. Vid hängande start hänger man istället kvar vid linan cirka 1 meter från målplattan tills nästa heat startat.

Efter loppet går du till din tränare som ger dig återkoppling och eventuellt några värdefulla råd om din simning. Ta till dig dessa råd och använd dig av dem till nästa lopp eller träningstillfälle.

Därefter skall du simma av, vilket görs i en närliggande avsimningsbassäng. Att simma av innebär att du simmar lugnt i cirka 5-15 minuter för att varva ner. Sedan byter du om till torra kläder och förbereder dig för nästa lopp. Det är inte alla simbassänger som har en särskild avsimningsbassäng. Då finns ibland möjlighet till asimning under en paus eller så får man varva ner på annat sätt, ex genom lätt jogging och kanske stretchning. Prata med tränaren för råd!

Prisutdelning

Har du simmat fort kan det hända att du får pris. Oftast är det de 3 första som får priser, ibland fler. Av inbjudan framgår när det är prisutdelning och det är viktigt att du då är ombytt och klar. Vid prisutdelning skall du, om möjligt, vara klädd så att det framgår att du kommer från RSS.



Simsektionen

Ronneby Simsällskap

Bilaga 1

Checklista utrustning till tävlingar

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Simväska | Att packa utrustningen i |
| <input type="checkbox"/> Extra väska | Eller plastkassar e.d. att lägga blöta kläder i |
| <input type="checkbox"/> Baddräkt/Badbyxa | Helst 1 st per lopp/pass + insimning |
| <input type="checkbox"/> Träningsoverall | Eller andra överdragskläder |
| <input type="checkbox"/> Regnkläder | Vid tävling utomhus |
| <input type="checkbox"/> T-shirt | Helst flera stycken då det lätt blir blöta |
| <input type="checkbox"/> Kortbyxa | |
| <input type="checkbox"/> Gymnastikskor | |
| <input type="checkbox"/> Strumpor/Sockor | Helst flera par |
| <input type="checkbox"/> Badhandduk | Helst flera stycken |
| <input type="checkbox"/> Badmössa | Helst 1 extra i reserv |
| <input type="checkbox"/> Simglasögon | Helst 1 par extra i reserv. Mörka glasögon vid sol utomhus |
| <input type="checkbox"/> Vattenflaska | Viktigt! Dela inte flaska med andra |
| <input type="checkbox"/> Matsäck | För mellanmål och då RSS inte bokat mat |
| <input type="checkbox"/> Medicin | Om simmaren använder sådan t.ex. astmamedicin |
| <input type="checkbox"/> Sovutrustning | Vid övernattnig på hårt underlag |
| <input type="checkbox"/> Bok, spel | Eller liknande. Det kan bli långa väntetider mellan loppen |