

# **Forældrehåndbog for medlemmer i konkurrenceafdelingen**

Denne folder er en generel introduktion til, hvad det vil sige at være svømmer og/eller forældre i klubbens konkurrenceafdeling.

# Historie og visioner

Haderslev svømmeklub blev etableret i 1966, og har igennem årene markeret sig stærkt på den danske svømmescene. Vores aktiviteter er delt i en svømmeskole, en motionsafdeling, en fitnessafdeling og i en konkurrenceafdeling.

"Haderslev Svømmeklub - for sundhed, glæde og udvikling"

Vi ønsker en svømmeklub, hvor der er fokus på sundhed, trivsel, glæde og udvikling for såvel ung som gammel. Vi er en klub for alle, der finder glæde ved sporten – tilpasset niveau og behov for det enkelte medlem.

Haderslev Svømmeklub’s konkurrenceafdeling står primært for talentudvikling på årgangs- og juniorniveau.

Haderslev Svømmeklub samarbejder med Talentcenter Haderslev

# Organisation

Haderslev Svømmeklub har ca. 600 medlemmer fordelt på vores svømmeskole, motionssvømning, konkurrenceafdeling og vores fitness afdeling

Vi har nogle enkelte ansatte som f.eks. Cheftræner/ Svømmeskoleleder samt mange timelønnede trænere/instruktører i både konkurrenceafdelingen og i svømmeskolen/motionsholdene

Derudover har vi mange frivillige og forældre, som hjælper med både specifikke og ad-hoc opgaver – noget vi værdsætter højt, og ikke kan klare os uden.



Klubbens forskellige udvalg har deltagelse af mindst et bestyrelsesmedlem samt et varierende antal frivillige og ulønnede forældre. Her varetages de mangeartet opgaver, som det kræver at drive en svømmeklub i dagligdagen.

Klubben har ikke økonomi til, at kunne ansætte en administration, der kan varetage disse opgaver. Derfor er klubbens funktion og overlevelse afhængig af, at der er ulønnet og frivillig indsats fra forældre til klubbens medlemmer.

# Struktur i konkurrenceafdelingen

I Haderslev Svømmeklub har klubbens ansatte Cheftræner i samarbejde med klubbens frivillige Sportschef og de øvrige ansatte K- trænere, ansvaret for det sportslige setup, der både skal tilgodese den enkelte svømmers udvikling og holdet som helhed.

Når du, som ung svømmer, rykker op fra svømmeskolen eller er inviteret fra Aqua Camp til konkurrenceafdelingen, starter du på K3. Her trænes ca. 2-3 gange ugentligt. Her svømmes der baner, men det SKAL være sjovt og udviklende.

Derefter rykker du videre op på K2. Her trænes ca. 5-6 gange ugentlig, og det er et hold, hvor princippet *”lære at træne”* er grundlæggende. På K2-holdet begynder det at være regulær træning, men fortsat med lidt sjov i hovedsædet. På K2 arbejdes der efter princippet ”*at træne for at træne mere*”.

Efter K2 rykker du på K1. Her trænes 7-9 gange ugentligt, og du er begyndt at fokusere og arbejde efter deltagelse i mesterskaber og placeringer på de nationale ranglister.

På K1 er du typisk nået omkring alderen for en juniorsvømmer, og der er mange andre faktorer i din udvikling.

På K1 har du 7-8 vandtræninger, 3-4 Fitness-træninger og 2 x dryland ugentligt. Her arbejdes der benhårdt efter kvalifikation og deltagelse ved nationale mesterskaber, med en drøm om udtagelse til mere. Der trænes efter principperne ”*at træne for at konkurrere*” og ”a*t træne for at VINDE*”.  Du møder til alle træningspas og arbejder seriøst mod dine personlige mål.

På *K1 Balance* har du mulighed for at træne op til 3 gange ugentligt. Dette er et hold, hvor der ikke er krav om fremmøde - kun et krav om at give den gas, når du er der. Holdet er for dig, som ikke har nationale eller internationale ambitioner med din svømning, men fortsat ønsker at træne konkurrencesvømning og bibeholde din sociale omgangskreds af ”vandhunde”.

# Oprykning

Oprykning fra et hold til et andet foregår som udgangspunkt i slut sæson. Oprykning vil blive foretaget i samarbejdet med holdets faste træner samt klubbens cheftræner. Den endelige beslutning og tilbud om oprykning vil ALTID komme fra klubbens cheftræner eller Sportschefe

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Kunne planlægge og prioritere svømningen  |  |  | X |

Gældende for alle svømmere er, at de skal:

* Have og vise lysten til mere træning
* Have et solidt fremmøde igennem en længere periode (minimum 80% fremmøde over en periode på 4 måneder)
* Kunne overholde en aftale og melde fra til træning, mere end 2 timer før trænings start med begrundelse til træner. Uforudsete ting kan ske, dem kan vi ikke styre, men de sker ikke hver gang!

Imens du er på K1, er der også en række forventninger til dig:

* Fast fremmøde til træning med minimum 80% pr. kvartal
* Aktiv deltagelse i udbudte stævner, træningslejre og klubaktiviteter
* Prioritere træning, stævner og skole først – tager ansvar for at planlægge sæsonen i og uden for vandet i samarbejde med din træner
* Have et mål/ en drøm med din svømning, som du arbejder målrettet efter og er tilgængelig/synlig for både træner, forældre og dig selv
* Opsøgende og nysgerrig på ny viden
* Er forberedt og klar til træning hver gang og til tiden
* Træner for at konkurrere og vinde
* Deltager aktivt til dryland og i Fitness/styrketræning.

# Træningsudstyr

Som konkurrencesvømmer har du behov for forskelligt udstyr. Men behovet svinger meget, afhængigt af dit niveau. Det du har behov for på alle niveauer er shorts og t-shirt til landtræning før og efter vandtræning, inde sko, en drikkedunk, en badehætte og et par gode tætsidende svømmebriller uden næse.

I Haderslev Svømmeklub er der ingen krav om bestemt badetøj eller specifikke brands. Helt almindeligt badetøj er nok et langt stykke af vejen. Når du bliver så dygtig, at du begynder at deltage i mesterskaber, er der til denne type konkurrencer et krav om, at dit badetøj skal være fina-godkendt. Men fina-godkendt badetøj findes i mange prislejer.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Udstyr / hold** | **K4**  | **K3** | **K2** | **K1** |
| Shorts + t-shirt | X | X | X | x |
| Drikkedunk | X | X | X | X |
| Badehætte | X | X | X | X |
| Svømmebriller | X | X | X | X |
| Zoomers | X | X | X | X |
| Pull buoy |  | X | X | X |
| Svømmeplade |  | X | X | X |
| Træningselastik |  | 2 m i rød | 2 m i rød | 2 m |
| Fingerpaddels |  |  | X | X |
| Finagodkendt stævnebadetøj |  |  | X | X |
| Center snorkel |  |  |  | X |
| Håndpaddels |  |  |  | X |
| Foamroller |  |  |  | X |

På internettet findes mange webshops med speciale i svømmeudstyr og badetøj i alle prisklasser ligesom der på facebook findes grupper, udelukkende til salg af brugt svømmeudstyr og badetøj.

# Stævner

Svømmerne træner i dagligdagen netop mod at deltage i stævner – hvorfor vi opfordrer til, at svømmeren deltager i så mange som muligt af de stævner, som tilbydes til svømmerens hold.

I Haderslev Svømmeklub deltager vi i mange forskellige stævner, alt lige fra éndags interne stævner til nationale mesterskaber på flere aldersgruppe-niveauer.

Sportschefen, Cheftræner og trænere fastlægger sammen, hvilke stævner vi deltager i hen over en sæson.

## Stævnekalender

Stævnekalenderen/Aktivitetskalender er en oversigt over udbudte stævner for konkurrence-afdelingen i Haderslev Svømmeklub. Aktivitetskalenderen bliver uploadet/tilgængelig på Haderslev Svømmeklubs hjemmeside under Event/stævneinformation.

Hvis der opstår ændringer i aktivitetskalenderen, vil der blive sendt besked hurtigst muligt til de hold, der er berørt af ændringen (f.eks. hvis et stævne er aflyst eller tilføjet).

## Administration af stævner

De 3 Stævnekoordinatorer i Stævneudvalget varetager administration af disse stævner – såvel eksterne som interne.

De kan kontaktes på hsk-event@haderslevsvommeklub.dk

På klubbens hjemmeside under åbnes løbende / året rundt for tilmelding til forskellige stævner/arrangementer, træningslejre og uddannelse. I samme forbindelse sendes mails til de forældre og svømmere, som kan deltage i et stævne eller event.

Til stævner, træningslejre og andre sociale arrangementer i Haderslev Svømmeklub, skal der som udgangspunkt altid være 1 udpeget ansvarlig holdleder (HL), og alt afhængig af eventets størrelse og art – evt. også̊ flere udpegede forældresupport (FS) fra Haderslev Svømmeklub. Ved tilmeldingen under eventet vil dette fremover fremgå.

K1 har som udgangspunkt IKKE holdleder/forældresupport med til arrangementer.

Når du har modtaget en mail omkring stævne, går svømmeren i dialog med træneren omkring deltagelse. I samarbejdet finder de frem til, hvilke løb der skal svømmes.

HUSK ved tilmelding på klubbens hjemmeside køber du faktisk en ”billet” for svømmeren som deltager i stævner, samt en ”billet”, hvor du melder dig som official, holdleder, forældresupport, kørsel og til eventuelle andre opgaver. Husk **altid** at melde den rigtige person til. Tilmeldingen kan ikke fortrydes efter tilmeldingsfristens udløb.

Som udgangspunkt vil fristen for tilmelding til et stævne være ca. 10-14 dage. Denne frist, der fremgår i den tilsendte mail og på hjemmesiden, er bindende. Dvs. overholdes fristen ikke, kan svømmeren ikke deltage ved stævnet. Der er som udgangspunkt INGEN mulighed for eftertilmelding.

Snarest efter tilmeldingsfrist udsendes info over deltagende svømmere til de deltagende svømmere. Her kan du bl.a. se, om du er tilmeldt som officials, holdleder, forældresupport, kørsel etc. Når infosedlen er sendt rundt, er den bindende. Har du opgaver og alligevel ikke kan varetage dem, forsøger du at bytte selv med andre forældre. Ellers henvend dig til stævnekoordinatorerne på: hsk-event@haderslevsvommeklub.dk

Træneren og stævneudvalget har ansvaret for tilmelding af løb til stævner.

## Obligatoriske stævner

Der afholdes nogle obligatoriske stævner i løbet af en sæson. Dette er f.eks. Klubmesterskab, Vest Børne Medley og Syd Cup. Her forventes det, at alle svømmere i konkurrenceafdelingen deltager.

Klubmesterskabet er en intern konkurrence, hvor der findes en klubmester på de enkelte aldersgrupper/hold samt en samlet klubmester for hele konkurrenceafdelingen.

**Syd Cup og Vest Børne medley** er en meget vigtig indtægtskilde for klubben. Stævnerne er med til at finansiere klubbens mål om at have dygtige trænere samt udvikle talenter. Disse 2 ovenstående stævner indgår ikke i pointsystemet, men udløser en bod ved manglende tilmelding til at hjælpe. Læs mere om dette under pointsystemet

## Mesterskaber

For at kunne deltage i Mesterskaber skal du opnå en kravtid. Inden sidste tilmelding bør du have en snak med din træner, sådan at du kender antallet af dine starter. Ved opnåelse af en kravtid er du sikret minimum 3 starter. Har du flere end 3 kravtider, vil du som svømmer skulle aftale med din træner, hvor mange/hvilke starter du stiller til – dog altid MAX 6 individuelle starter pga. de høje startgebyrer.

## Overnatning

Ved overnatningsstævner, overnatter og spiser alle svømmere sammen, enten gennem det tilbud, som arrangøren udbyder, eller ved at stævneadministratorerne finder hotel/ spejderhytte/ sommerhus/Airbnb hus.

Hvis du grundet specielle omstændigheder ikke har mulighed for at deltage i fælles overnatning, skal det aftales / godkendes af cheftræneren og information mailes til stævnekoordinator i stævneudvalget INDEN tilmelding – ellers er du pålagt at betale til den fælles overnatning/ bespisning da du er medregnet.

## Oversigt over gebyrer

***Løbsgebyr/startgebyr*** - fastsættes af arrangøren. Vi har ingen indflydelse på dette beløb.

***Overnatning og forplejning*** - beløbet for overnatning og forplejning fastsættes af arrangøren. Vi har ingen indflydelse på dette beløb.

OBS! ved nogle stævner og især mesterskaber udbydes der ikke kost og logi fra arrangøren, og derfor skal du svare på under tilmeldingen om din ene eller begge forældre kan stå for at arrangere kost for alle deltagere under det aktuelle stævne. Stævnekoordinator booker i mange tilfælde kun logi/ophold.

## Udeblivelse fra stævne/starter/træningslejr/events

Efter sidste tilmelding vil det IKKE være muligt at få refunderet dine penge for et event – heller ikke selvom du er forhindret i at deltage. Husk du har købt en ”billet” og disse kan ikke refunderes.

Hvis du udebliver / misser en start til mesterskaber, står du selv som deltager for at betale det bødegebyr, der måtte være/komme. HUSK, ved sygdom eller lign, at afmelde til træneren HURTIGST MULIGT, da der er set bøder over kr. 1.000, - pr. start.

## Doping

Haderslev Svømmeklub tager total afstand til brug af doping i alle henseender. Mht. til brug af doping er der strenge nationale og internationale regler, som klubben bakker op om. Det er svømmerens eget ansvar at sætte sig ind i gældende regler og overholde disse. Vær opmærksom på, at du kan risikere at blive udtaget til dopingkontrol ved deltagelse i mesterskaber og lign.

Er du i tvivl f.eks. i forbindelse med medicin, er du velkommen til at snakke/spare med din træner.

## Kørsel

I Haderslev Svømmeklub opfordrer vi til, at du deltager i fælleskørsel. Trænerne skal også tilbydes pladser i biler ved fælleskørsel. Man melder sig til kørsel ved tilmeldingen under stævnet/eventet

Er der spørgsmål til andet end stævner, skal de rettes til din træner eller kan stilles til sportschefen.

# Klubtøj

I Haderslev Svømmeklub har vi vores eget klubtøj med logo. Ved tilmelding/ eller indmelding til ny sæson i K-afdelingen, bestilles et sæt klubtøj samt 1 badehætte med logo og navn. **Dette mod en egenbetaling på kr. 200,-** som opkræves via events under fanen konkurrence. Klubtøj og badehætte har en samlet værdi på kr. 450,- og klubben betaler det resterende. Du vil dog stadig kunne købe ekstra klubtøj og badehætte gennem vores website hjemmeside.

Vores erfaring er, at svømmerne i konkurrenceafdelingen er meget glade for klubtøjet, ligesom det understøtter sammenholdet på tværs imellem klubbens medlemmer.

# Forventninger til svømmeren

Som medlem af Haderslev Svømmeklub har du sikkert en lang række forventninger til klubben. Dem håber vi selvfølgelig, at vi kan indfri. Men vi har også nogle forventninger til dig.

**Vores venskab -** Vi er venner med alle på holdet, både i svømmehallen (træning og stævner) samt udenfor hallen (skole og fritid). Vi behøver ikke være bedste venner alle sammen, og det er ok.

**Vores sprog og opførsel -** Vi repræsenterer klubben. Derfor taler vi pænt til både voksne og kammerater, og vi opfører os pænt (både overfor mennesker og omgivelser). Dette gælder i og udenfor svømmehallen.

**Vi viser respekt -** Vi er alle forskellige og har forskellige meninger, og sådan skal det være. Gennem respekt for hinanden, skaber vi god stemning, bedre sammenhold og ikke mindst bedre resultater.

**Vi hjælper hinanden -** Vi er alle gode til forskellige ting, og har en af os problemer eller svært ved noget, hjælper vi hinanden. Sammen bliver vi alle stærkere.

**Vi yder vores bedste -** Vi kæmper, både i medgang og i modgang. Uanset hvilken situation vi er i, giver vi ikke op, men gør alt hvad vi kan for at få det bedste ud af tingene.

Som konkurrencesvømmer er du en rollemodel for de mindre svømmere. Derfor forventer klubben, at du opfører dig pænt både i hallen til træning og stævner samt udenfor hallen – samt følger gældende regler i hallerne omkring f.eks. hygiejne og bad inden træning.

Når klubben laver arrangementer for f.eks. svømmeskolen/Aqua Champ/Aqua Camp, så forventer vi, at du deltager som repræsentant for konkurrenceafdelingen.

Har du problemer eller taber du lysten til din sport, så tag en snak med din træner. Hvis du vælger helt at stoppe, så kom forbi, og aftal nærmere med din træner/sig farvel. Det sidste vi ønsker, er at du bare bliver væk, uden at vi ved hvorfor.

# **Forventninger til forældre**

## Forældreopbakning

Forældreopbakning er mange ting. Det er den positive og anerkendende opbakning til dit barn – både i hverdagen og til stævner. Det er også som frivillig hjælper i klubben.

Som medlem i konkurrenceafdelingen indgår man i klubbens pointsystem, som er proportionalt med niveau. Både svømmere og forældre opfordres til at deltage og hjælpe, hvor det er muligt. Pointsystemet findes på klubbens hjemmeside og udsendes hvert år via mail til alle medlemmer i konkurrenceafdelingen

Som en forening har vi brug for forældre opbakning for at kunne eksistere og have aktiviteter i klubben. Derfor er det vigtigt at melde dig til at hjælpe i klubben. Der er mange typer opgaver, nogle tager mere tid end andre, men der er opgaver for og til alle.

## Pointsystem

For at skabe en mere fair fordeling af den frivillige arbejdsbyrde, der er i vores klub, har vi indført et pointsystem. Jo højere op en svømmer kommer i konkurrenceafdelingen, jo mere kræves der i form af flere stævner, administration, mere træning osv. Derfor skal du optjene flere point for at have en svømmer på K1 end K2 osv.

**Kørsel til og fra stævner er ikke impliceret i pointsystemet**. Vi forventer at der vil være en rimelig fordeling af denne opgave hen over hele sæsonåret ud fra tilmeldingerne under eventsene.

Syd-Cup (efterårsstævne) og Vest Børne Medley (forårsstævne), er begge stævner der arrangeres og afholdes af Haderslev Svømmeklub. Stævnerne er en enorm vigtig indtægtskilde for klubben. Hvis man har en svømmer i konkurrenceafdelingen, forventes det at man ALTID stiller op med mindst 1 hjælper pr. K-svømmer under disse 2 stævner. Dette er uanset om svømmeren aktivt deltager i stævnet. Dvs. som K-svømmer i Haderslev Svømmeklub, forpligter man sig til flg.:

* 1 K-svømmer = Tilmelding til mindst 2 dage med 1 hjælper under Syd-Cup i efteråret
* 1 K-svømmer = Tilmelding til mindst 1 dag med 1 hjælper under Vest Børne Medley i foråret
* Syd-Cup i efteråret er typisk 3 stævnedage (fredag kl. 15.00-søndag aften kl. 19.30)
* Vest Børne Medley i foråret er typisk et 2 dages stævne (lørdag morgen/søndag eftermiddag)

Du kan læse meget mere om pointsystemet på vores website: [www.haderslevsvommeklub.dk](http://www.haderslevsvommeklub.dk)

## Bestyrelse

Bestyrelsen er klubbens øverste organ, som lægger retningen for klubben. Den vælges af medlemmerne på klubbens årlige generalforsamling. Bestyrelsen har repræsentanter i alle udvalg.

## Official

For at kunne afholde stævner og mesterskaber, skal der bruges officials. En official er en dommer, der observerer og vurderer de enkelte svømmere under konkurrencen. Der skal omkring 25 officials til at afvikle et stævne, og opgaven varetages udelukkende af frivillige forældre.

Når vi er ude til stævner, skal klubben typisk stille op med 2 - 4 officials pr. dag - ellers pålægges klubben en afgift på ca. kr. 1.000 pr. official af arrangøren. Jo flere forældre der deles om opgaven, desto færre gange skal den enkelte af sted.

Hvis du har en mesterskabsdeltager eller tæt på kravtid, opfordrer klubben til, at minimum 1 forældre tager modul 2 eller mere. Klubben opfordrer også til, at forældre melder sig som official til mesterskaber, som ofte også afvikles på hverdage.

Senest 6 måneder efter en svømmer er rykket op på nyt hold, forventer klubben, at forældrene i forbindelse med egne børns deltagelse til stævner stiller op som officials med følgende moduler:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Modul / hold** | **K3** | **K2** | **K1** |
| Official modul | OfficialGrundUddannelseModul 1 og 2 | OfficialGrundUddannelse+StarterModul 3 | Official Grund Uddannelse+Ledende tid og måldommerModul 4 |

## Officialuddannelse

Svøm Danmark udbyder officialuddannelser rundt omkring i hele Danmark. Haderslev Svømmeklub afholder udgiften til official kurser, samt bidrager med kørselspenge (laveste takst). Ved flere deltagere til samme kursus, skal deltagere køre sammen.

## Holdleder/Forældresupport (HL/FS)

Det kræver ingen kurser at være holdleder eller forældresupport. En holdleder er en forælder, der fungerer som forlænget arm for træneren. Du er ikke træner og har ikke ansvar for svømmetekniske aspekter.

Til de lange endagsstævner og til weekendstævnerne, hvor der er K4 og K3 svømmere, skal trænerne have en holdleder med.

Blandt opgaverne er afhentning af frugt/snacks ved Rema 1000, Simmerstedvej i Haderslev, samt sørge for, at klubbens stævnekasse er med ud og hjem igen fra stævner. Under stævner sørger holdlederen for, at der er frugt gjort klart/skåret og tilgængelig for alle svømmere. Holdlederen deltager også i eventuelle holdledermøder og bringer stævneinformationer videre til træner og svømmere. Derudover kan holdlederen/forældresupporten hjælpe svømmerne med at huske, at få varmet op, komme til start, få frokost og at der er ro og orden blandt svømmerne.

Det er vigtigt at pointere, at ved alle stævner er det trænerne, der har det sidste ord at skulle have sagt, og at det skal respekteres af både svømmerne og deres forældre.

## **Udvalg i Haderslev Svømmeklub**

I Haderslev Svømmeklub har vi 7 udvalg, som berører forskellige områder og skaber aktiviteter og glæde for svømmerne. Både i Svømmeskolen, Fitness og K-afdelingen. Uden forældreopbakning i udvalgene kommer svømmerne ikke til stævner, træningslejr og andre aktiviteter, eller også er vi nødsaget til at forhøje kontingent/egenbetalinger.

### Svømmeskoleudvalg/Breddeudvalg

Svømmeskoleudvalgets arbejde består i drift og udvikling af svømmeskolen, hvor de daglige opgaver varetages af svømmeskolelederen.

Svømmeskolelederen er repræsentant i bestyrelsen.

### Konkurrenceudvalg

Konkurrenceudvalget består af Sportschefen, Holdledere, Cheftræner, k-trænere og stævnekoordinatorer og evt. andre frivillige forældre der gerne vil være med til at arrangere sociale tiltag (som ikke er svømning og udenfor træningstid) Det kan være pizzaaften, fælles morgenmad, fodboldgolf, en tur i klatrepark eller anden aktivitet, hvor svømmerne bliver rystet socialt sammen. Sportschefen er repræsentant i bestyrelsen

### Stævneudvalg

Stævneudvalget varetager opgaverne med interne stævner, Syd Cup, opretter eventstilmelding i klubmodul, styrer El-tid, Wingrodan, Svømmetider, official uddannelser, arrangerer logi samt påsætter officials, holdleder, forældresupport mm. (stævnekoordinator)

Ved interne stævner, hjemmestævner, kost/logi planlægning ved stævner, som ikke udbyder det og ting, som skal laves i klubben udover det daglige – vil der blive sendt mail rundt med ad hoc-opgaver, som man kan melde sig til. Det er vigtigt at opgaverne bliver løftet - så jo flere som melder sig desto bedre og hurtigere er opgaven klaret.

Klubben bestræber sig på at have nomineret ca. tidsforbruget af de enkelte opgaver, der kommer ud, sådan at du har bedst mulig chance for at hjælpe. Ved manglende folk til hjælp med opgaver – udføres opgaven ikke og det bliver et tab for alle, men svømmerne er altid dem som bliver ramt hårdest – desværre.

Formanden for udvalget er repræsentant i bestyrelsen

### Sponsorudvalg

Klubbens sponsorudvalg laver sponsormateriale, arrangerer tiltag der samler, og finder sponsorer til både klubben som samlet enhed og til konkurrenceafdelingen

Formanden for udvalget er repræsentant i bestyrelsen

### Kommunikationsudvalget/PR/website

Udvalget varetager opgaver i forbindelse med kommunikation i det offentlige rum, på sociale medier, samt kommunikation via klubmodul til klubbens medlemmer. Vedligeholdelse af website samt marketing.

Formanden for udvalget er repræsentant i bestyrelsen

## Fitnessudvalg

Fitnessudvalget varetager opgaver i forbindelse med vores afdeling HSK-Fitness. HSK-Fitness er beliggende i Haderslevhallen, Clausensvej 1, 6100 Haderslev. HSK Fitness har åbent HELE ÅRET. Sæsonen slutter 31/07. Ny sæson pr. 01/08.

Formanden for udvalget er repræsentant i bestyrelsen

## Administrationsudvalg

Administrationen varetager alle opgaver med tilmeldinger, kontingenter, medlemsoplysninger, udmeldelser, ventelister, rettigheder i klubmodul osv. Formanden for udvalget er repræsentant i bestyrelsen

### Forretningsudvalg(i daglig tale FU)

Forretningsudvalg består af Formand, Næstformand, Kasserer og Sekretær. Kassereren varetager hele klubbens regnskab, heriblandt budgetter, betaling af løn og regninger samt refunderinger af udlæg. Udvalget består af 4 ovenstående nævnte medlemmer, som alle er repræsentanter i bestyrelsen Udvalget er klubbens daglige strategiske ledelse.

# Refundering v/udlæg

Ved udlæg, tager du et billede af din kvittering med dato og eventets navn. Sender det til (inkl. dit navn og kontonummer) klubbens kasserer på mail til: kasserer@haderslevsvommeklub.dk

# Nyttige Apps og hjemmesider

Her har vi valgt et lille uddrag af de mest populære / vigtigste Apps og hjemmesider, som du får brug for:

**Apps til telefonen:**

*SvømStopur* – en app der holder styr på den enkelte svømmers præstationer som tider, kravtider og ranglister fra aldersgruppen børn og op.

*Swimify livetiming-* følg med i tider / livestreaming af forskellige stævner.

**Hjemmesider:**

[www.haderslevsvommeklub.dk](http://www.haderslevsvommeklub.dk) – klubbens hjemmeside.

[www.swimify.com](http://www.swimify.com) - følg med i tider / livestreaming af forskellige stævner. Få

[www.svoem.org](http://www.svoem.org) – Svøm Danmarks hjemmeside med kalender for stævner og mesterskaber, kursuser, nyheder og generelle informationer.

[www.svoem.dk](http://www.svoem.dk) – Svøm Danmarks hjemmeside med nyheder.

[www.svømmetider.dk](http://www.svømmetider.dk) – se oplysninger om den individuelle svømmere, informationer om stævner og mesterskaber.

Derudover foregår meget kommunikation fra klubben og trænere til forskellige grupper på messenger.

# Ordbog for nybegyndere

|  |  |
| --- | --- |
| **Ord** | **Beskrivelse** |
| Bryst | Stilarten brystsvømning. |
| Disk | Diskvalifikation. Bruges til stævner af dommerne, hvor en svømmer har lavet en teknisk fejl, og derved ikke længere er berettiget til at deltage i konkurrencen. |
| Dryland | Træning på land / ved siden af bassinet. Kan f.eks. være styrketræning med egen vægt eller skadesforebyggende træning. |
| DÅM | Danske ÅrgangsMesterskaber, her kræver deltagelse kravtid. |
| Fly | Stilarten butterfly. |
| Frekvens | Ofte antal armtag pr. minut. Viser noget om effektivitet og mulighed for udvikling. |
| Fri | Stilarten er frit valg. Her må man svømme den stilart man vil, men da crawl oftest er den hurtigste stilart, er det den, som svømmerne bruger her. |
| Holdkap | Stafet for typisk 4 svømmere eller flere. En holdkap kan være herre eller damer eller mix/begge køn. |
| IM | Individule medley eller medley. Her svømmes alle 4 stilarter indenfor svømning: fly – ryg – bryst – crawl. |
| Kortbane | Bassinlængde på 25 meter. Mesterskaber på kortbane svømmes typisk efterår/vinter |
| Kravtid | En tid, som kræves for at kunne deltage ved et mesterskab. Kravtider kan kun opnås ved stævner. |
| Langbane | Bassinlængde på 50 meter. Mesterskaber på langbane svømmes typisk forår/sommer. |
| Mesterskaber | Dansk Svømmeunion afholder mesterskaber for årgangssvømmere, juniorsvømmere og seniorsvømmere. Nationale og internationale mesterskaber som DM, EM, VM og OL kræver kravtider. |
| Mælkesyre / laktat | Mælkesyre er et naturligt stof, som dannes i muskler, når arbejdskravet overstiger den tilgængelige iltmængde. |
| Negativ split | Et begreb indenfor træning, hvor man svømmer hurtigere i sidste halvdel af et løb end den første halvdel. |
| Officials | Dommere til et stævne, der skal vurdere og iagttage eventuelle fejl. |
| PR | Personlig rekord, den hurtigste tid svømmeren har svømmet i et givent løb. |
| Progressiv | Forøgelse. Beskriver det, at svømme hurtigere og hurtigere / have fartforøgelse f.eks. for hver 50 m. Bruges til træning. |
| Pull buoy | Redskab af plast eller skumgummi til at holde mellem benene. Bruges til træning for at pacificere benene og holde dem oppe samtidig med, at der trænes armtag. |
| Ryg | Stilarten rygsvømning. |
| Seeding | Bruges ofte til stævner med finaler og typisk for de tre hurtigste indledende heats. Ideen med seeding er, at de hurtigste svømmere i et løb, således først dyster direkte mod hinanden i finalen. |
| Stævne | Alle almindelige konkurrencer, som ikke er et mesterskab. |
| Tyvstart | Det der sker, når en svømmer starter inden overdommeren har sat løbet i gang. |
| VÅM / ØÅM | Vestdanske ÅrgangsMesterskaber / Østdanske ÅrgangsMesterskaber. Her kræves kravtid.Mesterskaber for årgangssvømmere fysisk placeret på hver side af Storebælt.  |
| Zoomers | Korte svømmefødder. |

# Kontakter

**Husk at alle** pånær Cheftræner, trænere, instruktør og kabinepersonale, er frivillige som hjælper klubben i deres fritid. Men vi bestræber os på i vores fritid at besvare mails/henvendelser hurtigst muligt

Formand: formand@haderslevsvommeklub.dk

Økonomi: kasserer@haderslevsvommeklub.dk

Sponsorer: sponsor@haderslevsvommeklub.dk

Sportschef: sportschef@haderslevsvommeklub.dk

Presse og nyheder: kommunikation@haderslevsvommeklub.dk

K-afdeling generelt: cheftraener@haderslevsvommeklub.dk

Træner på K1: k1@haderslevsvommeklub.dk

Træner på K2: k2@haderslevsvommeklub.dk

Træner på K3: k3@haderslevsvommeklub.dk

Administration: administration@haderslevsvommeklub.dk

Stævnekoordinator: hsk-event@haderslevsvommeklub.dk