

# En guide till simmarens första tävlingar

**Utmaningen** är den första simtävling som du som simmare i Hellas simklubb träffar på. Tävlingen hålls fyra gånger om året och arrangeras Hellas simklubb. Det är en tävlingsform där simmarna tävlar mot sig själva. Målet är att lära sig att tävla på ett korrekt sätt och samtidigt uppnå guldtider på de olika distanserna. Simmaren får ett diplom som de kan spara under hela sin simkarriär och fylla med klistermärke. Hellas simklubb delar inte ut några pokaler som står omnämnda på diplomerna. Klistermärken delas ut under Utmanartävlingen.

**Knattetävlingar** är uppbyggda på samma sätt som Utmaningen men vi tävlar mot flera simklubbar. Just Knattetävlingar har en åldersgräns på 13 år och är därför bra första tävlingar att vara med på. Däremot finns ett krav om att simmaren ska ha deltagit i vår interna tävling först. Här kan tränaren välja att simmaren ska prova på en längre distans än vad de tagit guld i bara för att öva på lite längre distanser.

## Förälder

- Stötta och heja gärna på era barn men allt runt själva tävlandet sköter tränarna bäst.
- Tänk på att det är varmt och trångt i simhallen, ofta finns det inget att köpa. Ta gärna med vattenflaska och eventuellt campingstol. En handduk kan vara bra mot vattenstänk när man sitter nära kanten. Ha alltid med er inomhusskor.
- Det kan vara bra att inte ha för många anhängare med sig i simhallen då det ofta är ont om utrymme.
- Vi försöker att sitta gruppvis, nära varandra. Det skapar lag/klubbkänsla och det är roligt för barnen att heja på varandra.

Alla tävlingarna, inte minst våra interna, bemannas av frivilliga funktionärer (dvs. föräldraanhöriga till simmarna). Utan föräldrars medverkan kan tävlingarna inte hållas. Därför förväntas av alla simföräldrar att ställa upp då och då på Utmaningen. Inga förkunskaper krävs och innan de flesta tävlingstillfällen bjuder tävlingsledningen på en kort introduktion. Detta är ett roligt sätt att lära sig mer om ditt barns idrottande och att på så sätt bli en del av simmarfamiljen. Vill man lära sig mer så erbjuds det då och då funktionärskurser. Efter en genomförd funktionärskurs kan man sedan vara funktionär på större tävlingar.

# Hur en tävling går till

En tävlingskalender skickas ut i samband med terminsstart och redan då lämnar ni besked till tränaren om ni kan delta eller inte. Detta ger en bra fingervisning till oss inför anmälan. Fram till och med sista anmälningsdag kan simmaren ändra sitt deltagande i en tävling, så det är alltid bättre att först anmäla och sen dra sig ur om man inte längre kan delta än att missa att anmäla. Simmaren kommer överens tillsammans med tränaren om vilka distanser hen ska tävla i.

Några veckor innan tävlingen genomförs kommer en inbjudan från arrangerande klubb. I inbjudan framgår allt som är viktigt att veta inför tävlingen. Arrangörer kan komma och stryka deltagare vid för stort intresse och prioriterar då dem med bäst tid. Start-, heatlistor och inbjudan finns tillgänglig på [livetiming.se](http://livetiming.se) men skickas även ut per mejl av tränaren.

Till tävlingen tar ni er själv eller kommer överens med någon om skjuts. Vid frånvaro **måste** detta meddelas till tränaren på plats. När ni kommer fram till tävlingen meddelar ni detta till tränaren innan ni går och byter om. Blir du försenad kontakta tränaren, annars riskerar ni att tränaren stryker er. Tävlingen börjar sedan med insim då ni värmer upp och bekantar er med bassängen.

Oftast sätts en heatlista upp där ni ser i vilket heat och på vilken bana ni skall simma. Deltagarna ropas upp enligt heatlistan och ni skall befinna er i startområdet när heatet innan ditt startar. De första gångerna man tävlar följer tränaren med och ser till att man befinner sig på rätt plats vid rätt tillfälle.

Efter simmat lopp pratar ni med tränaren om hur loppet gick. Bada sedan av, om utrymme för det finns.

Tävlingar kan ibland pågå flera pass och under flera dagar. Pågår tävlingen i flera pass brukar dessa vara uppdelade på förmiddag och eftermiddag med lunch emellan. Simmar du bara på eftermiddagspasset behöver du inte komma på förmiddagspasset och vice versa. Innan du lämnar tävlingen meddelar man detta till tränaren.

# Att Tävla

Det är alltid lite pirrigt när man skall vara med på en simtävling oavsett om det är OS-final eller perstävling. Hur ska man komma ihåg allt man lärt sig och inte glömma något viktigt? Tänk att upptäcka att man glömt glasögonen i väskan när startern blåser i pipan!

Ett sätt att undvika sådana pinsamheter är att ha egna rutiner som man lär sig utantill och kan göra utan att tänka på. Här nedan har vi gjort en lista på saker som det kan vara bra att komma ihåg när man skall tävla och som man kan ha med i sin rutin. Du kommer säkert på fler saker själv!

## Kvällen innan

### Packa väskan!

1. Badbyxa/baddräkt (helst två, det är skönt att sätta på sig en torr efter insimmet)
2. Två handdukar
3. Simglasögon och badmössa
4. Klubbens T-shirt/-overall, det skall synas att vi hör ihop!
5. Inneskor (sim tofflor, gympaskor etc.)
6. Mellis så som frukt, smörgås, smoothie. **OBS! Ta ej med nötter eller andra allergiframkallande livsmedel**
7. Vatten!
8. Hörlurar, kortlek, maskot etc...
9. Hänglås till klädsåk (behövs nästan alltid)

### Tidigt i säng!

## På morgonen

1. Gå upp tidigt, då hinner kroppen vakna och du presterar bättre.
2. Ät en ordentlig frukost
3. Kom i god tid till tävlingen

## På tävlingen

1. Värm upp på land!
2. Simma in – ju äldre du är ju längre tid ska du simma in, 20 min för de yngsta och 40 – 45 min för de äldre, "känn på vattnet", prova startpallen kanske träna lite vändningar och de simsätt du skall simma
3. Torka dig noga efteråt och byt till torra badkläder om du har sådana med dig.
4. Basta inte! Då kan man bli "slö och slapp"!
5. Ät lite mellis för att få lite extra energi, om det är länge innan du skall starta
6. Kolla heatlistorna (som tränaren fått eller de som oftast finns upptejpade i simhallen) och försök räkna ut vad klockan är då du skall starta så du är beredd!

## En kvart innan start

Börja värma upp, kör samma övningar som innan ett träningspass. Speciellt axlarna är viktiga.

## Koncentration

1. För att det skall gå riktigt bra är det viktigt att inte hålla på med så mycket "annat" innan start. Undvik att jaga varandra, äta godis, leka osv.
2. Fundera istället på hur du skall simma. T.ex. ska jag simma löst i början för att simma om alla på slutet eller ska jag gå ut stenhårt och knocka allt motstånd? Vad brukar tränaren säga (långa armtag, upp med höfterna, stilla med huvudet etc.)? Tänk gärna ut vilken tid du ska simma på innan loppet.

## Vid starten

1. Lyssna efter vilken bana du simmar på och gå snabbt dit
2. Ta av överdragskäderna först när du kommer fram till pallen
3. Glöm inte simglasögon och simmössa!

## Efter att du gått i mål

1. Glöm inte att ta med överdragskläderna då du går därifrån
2. Om det finns någon annan bassäng i närheten gå dit och "simma av", dvs simma lugnt så att tröttheten försvinner ur armar och ben
3. Gå till tränare för att lyssna vad den har att säga, sedan kan du gå till dina föräldrar.
4. Om du skall simma fler sträckor börja om med förberedelserna inför nästa start igen

## Övrigt

1. Ha roligt!
2. Gör ditt bästa!
3. Heja på klubbkompisarna!
4. Se tävlingen som ett tillfälle att bättra på dina tider, men lägg också märke till vad du behöver träna mer på till nästa tävling för att känna dig ännu säkrare under dina lopp

**Innan du lämnar tävlingen så meddela din tränare att du lämnar simhallen!**

