

Forældrehåndbog

Vejle Svømmeklubs konkurrenceafdeling

Informationsfolder om konkurrenceafdelingen i Vejle Svømmeklub
Denne folder giver forældre og svømmere en introduktion til konkurrencesvømning i Vejle Svømmeklub. Folderen er tænkt som en generel introduktion til nye forældre og svømmere samt en opsamling af vigtige information og arbejdsgang i svømmeklubben.



Redigeret august 2025

Indholdsfortegnelse

OVERORDNET	1
ORGANISATION.....	2
STRUKTUR VEJLE SVØMMEKLUBS KONKURRENCEAFDELING	3
OPRYKNING ELLER TILBUD OM ANDET HOLD?	6
SUBJEKTIVE OG OBJEKTIVE KRAV.....	6
SUBJEKTIVE OVERVEJELSE	7
FORVENTNINGER TIL FORÆLDRE I VEJLE SVØMMEKLUB	8
STÆVNEDELTAGELSE	8
FORVENTNINGER I FORHOLD TIL STÆVNER.....	8
HVAD STÅR MODULERNE FOR?	9
HOLDLEDER (HL) OG FORÆLDRESUPPORT (FS)	9
PRAKTISKE HJÆLPERE – SPECIELT I FORHOLD TIL STÆVNER	10
TRÆNINGSUDSTYR	11
KLUBTØJ OG WEBSHOP	11
APPS SOM DU FÅR BRUG FOR	12
REFUNDERING AF BONNER/UDLÆG	12
ORDBOG	12
KONTAKTER	13

Overordnet

I Vejle Svømmeklub skal der være plads til alle medlemmer. Klubben skal være springbrættet til elitesvømning for de bedste juniorsvømmere og ungseniorer, men samtidig skal der også være plads til at man kan dyrke svømning på et andet niveau. Vi vil være blandt de bedste danske klubber – især på juniorniveau. Vejle Svømmeklub skal bane vejen for udviklingen af egne talenter og senere elitesvømmere, men vi vil også gennem samarbejde med

interessenter i lokalmiljøet være med til at hæve niveauet hos den enkelte udøver. Klubben skal tilbyde et af Danmarks mest attraktive talent- og elitemiljøer – både i regi af klubben og gennem samarbejdspartnere i Vejle og omegn.

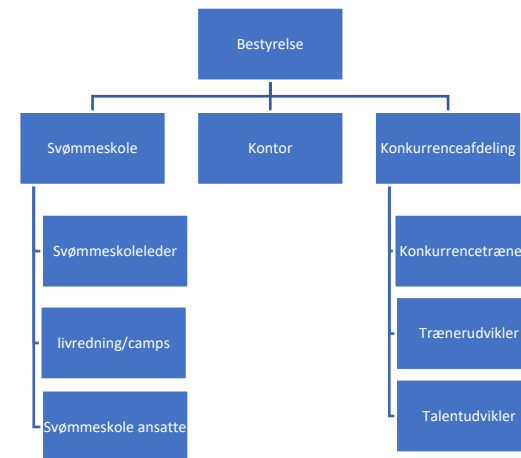
Det skal være sjovt at være medlem af Vejle Svømmeklub, uanset om man er motions- eller konkurrencesvømmer, og der skal være relevante tilbud til mange forskellige målgrupper.

Organisation

Vejle Svømmeklub har omkring 2.100 medlemmer årligt. Størstedelen af medlemmerne er tilknyttet svømmeskolen. Derudover har vi vores konkurrenceafdeling samt strand- og udendørsaktiviteter.

Konkurrenceafdelingen tæller mellem 150 og 160 svømmere. Klubben har årligt ca. 60 ansatte, hvoraf størstedelen er instruktører og hjælpeinstruktører i svømmeskolen. Derudover har vi 14–16 konkurrencetrænere. Vores trænerstab rummer både fuldtidsansatte, deltidsansatte og timelønnede.

Administration består af en kontormedarbejder, en regnskabsansvarlig og en sportschef, som har det overordnede ansvar for klubbens sportslige retning – i samarbejde med klubbens sportsudvalg.



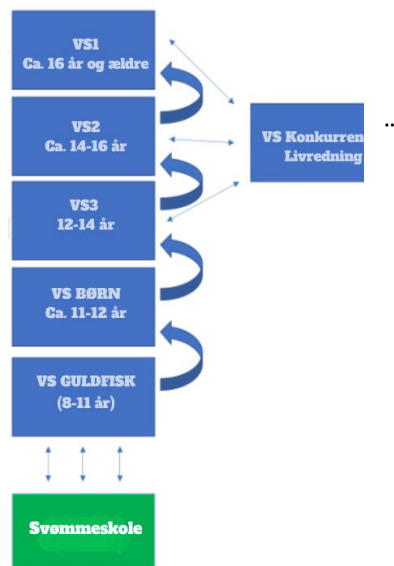
Frivillig i Vejle Svømmeklub

Foruden de ansatte, beskæftiger Vejle Svømmeklub også et stort antal frivillige kræfter, som enten hjælper til med ugentligt arbejde i forskellige arbejdsgruppe eller med praktisk arbejde i forbindelse med aktiviteter. Disse frivillige kræfter er essentielle for at få klubbens mange aktiviteter til at løbe rundt og de udfylder derfor en vigtig plads i at holde klubben kørende. Vejle Svømmeklub er demokratisk funderet, hvorfor generalforsamlingen er øverste beslutningsinstans. Men det er den daglige ledelse og ansatte der varetager den daglige drift. I den mere specifikke opbygning for konkurrenceafdelingen, ledes de praktiske opgaver af de ansatte, men klubdirektøren refererer direkte til bestyrelsen, hvor der også sidder frivillige repræsentanter fra konkurrenceafdelingen.

I konkurrenceafdelingen er der mange frivillige opgaver, lige fra at være officials til stævner, side i arrangementsudvalg eller stå for stævneafvikling.

Struktur Vejle Svømmeklubs konkurrenceafdeling

Som udgangspunkt lærer børn at svømme, så de bliver trygge i vandet. Når barnet mestrer grundprincipperne i svømning og føler sig trygt i vandet, kan man tage en tur på stranden eller i svømmehallen uden, at forældrene skal bekymre sig om børns sikkerhed. Derfor lærer vi svømmerne de mest basale svømmefærdigheder i svømmeskolen, så de er klar til det. Når svømmeren er "færdiguddannet" i svømmeskolen, tilbyder vi en oprykning til svømmeklubbens K-afdeling eller til vores ungdomshold i svømmeskolen. I K-afdelingen er vores mål, at svømmeren skal dyrke svømning, fordi det er sjovt – og at man gerne vil dyrke det for at blive god til sporten.



Når man starter som konkurrencesvømmer i Vejle Svømmeklub, begynder man typisk på **Guldfiskeholdet**. Guldfiskeholdet er en del af svømmeskolen, men samtidig får man mulighed for at deltage i aktiviteter, der er knyttet til konkurrenceafdelingen.

En plads på holdet tilbydes enten efter en vurdering fra instruktørerne i svømmeskolen, hvis de vurderer, at du er for stærk til svømmeskolen, eller hvis du har deltaget i en af vores talentdage. Opstart sker typisk i alderen 8–11 år.

Herefter følger holdene **VS Børn, VS3, VS2** og til sidst **VS1**. Det er en naturlig opbygning, der giver mulighed for at udvikle sig til at blive en endnu bedre svømmer. Jo ældre og dygtigere man bliver, desto mere træner man også.

Hvis en svømmer ikke ønsker at træne så mange gange om ugen, eller niveauet ikke rækker til de øvre hold, tilbyder vi **VS Konkurrencelivredning**. Her kan man fortsat være konkurrencesvømmer, men samtidig dyrke konkurrencelivredning.

Der er også mulighed for at blive en del af **ungdomsafdelingen i svømmeskolen**.

Når børn bliver ældre og bedre svømmere i K-afdelingen

Når børn bliver ældre og rykker op gennem K-afdelingen, sker der naturligt et frafald. Nogle svømmere skifter sportsgren eller aktivitet, mens andre stopper helt med at dyrke sport.

I takt med at du bliver ældre, vil vi løbende vurdere dig som svømmer og finde ud af, hvor du passer bedst ind på holdene. Vurderingen er både subjektiv og objektiv – den tager hensyn til dig som svømmer, men skal samtidig sikre en naturlig holdinddeling i forhold til niveau og ambitioner.

Som udgangspunkt følger vi **ATK's (Aldersrelateret Træningskoncept)** retningslinjer for læring og træningsmængde.

VS Guld fisk

VS Guld fisk er holdet mellem svømmeskolen og konkurrenceafdelingen. Her er svømmerne 8–11 år gamle og har allerede tilegnet sig mange færdigheder i svømmeskolen. På Guld fisk træner du op til tre gange om ugen og får, ud over kendskab til længere træningspas, også introduktion til *dryland*-træning. På Guld fisk handler det om at have det sjovt til træning, men også om at få et første indblik i konkurrenceelementet. Du kan stadig være en del af svømmeskolen, hvor du fortsat udvikler dig, men samtidig deltager du i aktiviteter, der knytter sig til konkurrenceafdelingen.

Som Guld fisk-svømmer deltager du i begynderstævner i lokalområdet, klubmesterskaber og andre små endagsstævner i klubregi.

Det er helt fint at dyrke en anden sport ved siden af – det er kun med til at styrke din udvikling som kommende atlet, uanset om du senere vælger at fortsætte med svømning eller ej.

VS Børn

På **VS Børn** får du endnu mere kendskab til, hvad det vil sige at være konkurrencesvømmer. Her går du fra at træne tre gange om ugen til fire gange vandtræning plus én landtræning om ugen. Som børnesvømmer deltager du for første gang i stævner med overnatning.

På børneholdet skal du kunne svømme alle fire stilarter og begynder samtidig at arbejde med de basale tekniske færdigheder. Der forventes, at du deltager i minimum tre træninger om ugen, og hvis du ikke dyrker andre sportsgrene, er du meget velkommen til at deltage i flere.

Det er fortsat helt i orden at dyrke en anden sport, da vi ser det som en fordel for udviklingen af din motorik og koordination.

Forventningerne til dig øges, og du deltager i endnu flere aktiviteter end på Guld fisk. På børneholdet skal du udvikle dig i alle fire stilarter, da *medley* bliver en vigtig del af din træning. Hvis du udvikler dig godt, kan næste skridt være deltagelse i børnemedley-stævner. Det er det første trin på vejen mod kvalifikation til forskellige stævner og mesterskaber, som du bliver en del af på **VS Årgang**.

En plads på **VS3 (årgangsholdet)** tilbydes, hvis du præsterer rigtig godt svømmemæssigt og samtidig vurderes at have de forudsætninger (subjektiv vurdering), der skal til for at være en del af et årgangshold. (Se afsnittet omkring subjektiv og objektiv vurdering).

VS3

På **VS3** træner du for at blive bedre til at træne. Alsidighed er alfa og omega, og du har allerede lært de basale ting på de yngre hold. Du har

deltaget i mange forskellige stævner og er nu klar til at prøve kræfter med mesterskaber og kravtider.

Vi begynder i højere grad at kigge på dine præstationer til stævner, men det er stadig en længere læringsproces. En proces, der skal udvikle dig til en god svømmer frem mod Danske Mesterskaber og din kommende tid på **VS2** og eventuelt **VS1**. På VS3 tilbydes du træning 5–6 gange om ugen, men der tages individuelle hensyn til den enkelte svømmer.

På VS3 har du også morgentræning – ikke kun i weekenden, men også på hverdage. Det kræver tilvænning for både svømmere og forældre. At være årgangssvømmer indebærer generelt flere aktiviteter, og der forventes, at du prioriterer din træning. Til gengæld lærer du meget om at planlægge din tid, så skole, lektier, venner og sport kan hænge sammen.

VS2

VS2 er for juniorsvømmere, typisk efter overgang fra årgangsholdet. Her træner du hårdere og med højere intensitet. Målet er at kvalificere sig til mesterskaber, men du deltager også i stævner og aktiviteter, der er målrettet holdet.

For at være på VS2 skal du have kravtider til regionale mesterskaber – f.eks. Vestdanske Juniormesterskaber. Vi træner med dette mesterskab og nationale mesterskaber som pejlemærker. Det er det objektive krav. Samtidig stilles der subjektive krav omkring træningsfremmøde, engagement, opbakning fra forældre m.m.

VS1

VS1 er klubbens bedste konkurrencehold, hvor du er 100% dedikeret til din sport. Som junior er du ca. 16 år, når du starter, og du træner 7–8 gange om ugen. Som seniorsvømmer kan træningsmængden stige til op mod 9 gange om ugen. Men altid med et individuelt hensyn.

Din hverdag kommer i høj grad til at handle om svømning. Du har morgentræning flere hverdage samt eftermiddagstræning flere gange om ugen. Derfor er det vigtigt, at du har styr på skole, lektier og eventuelt arbejde. Restitution spiller en central rolle og skal prioriteres højt.

Som VS1-svømmer har du en uddannelsesplan, som er lagt i samarbejde med træner og skole. Som topsvømmer i Danmark kan du f.eks. vælge at strække din ungdomsuddannelse over fire år i stedet for tre. Denne dialog påbegyndes, inden du starter på ungdomsuddannelsen.

Træningen på VS1 foregår både i bassinet og i styrkelokalet sammen med din styrketræner.

VS Konkurrencelivredning

VS Konkurrencelivredning er for dig, der elsker svømning og konkurrence – med eller uden fokus på livredning. Det er ikke et krav, at du er uddannet livredder, men du skal have et godt svømmerniveau.

Du vælger konkurrencelivredning, fordi du gerne vil blive en bedre svømmer eller konkurrencelivredder og samtidig sætter pris på det sociale fællesskab. Måske ønsker du ikke at træne så mange gange om ugen, som det kræves på VS3, VS2 og VS1.

Konkurrencelivredning er et attraktivt tilbud til dig, der vil dyrke konkurrencesvømning, men samtidig har lyst til at prøve kræfter med konkurrencelivredning.

På holdet stilles der, ligesom på de øvrige konkurrencehold, krav til deltagelse. Du træner op til fire gange om ugen, og vi forventer, at du møder til minimum tre træninger samt deltager i de aktiviteter, vi tilbyder.

Oprykning eller tilbud om andet hold?

I Vejle Svømmeklub vurderer vi løbende svømmernes niveau. Niveauet kan gå både op og ned – det er helt naturligt. For nogle svømmere kan udviklingen stå stille i en periode, mens det for andre går hurtigt fremad. Måske udvikler du dig bedre i en anden sportsgren – og det er også helt, som det skal være.

Talent spiller en rolle i udviklingen, men da talent er svært at måle og meget individuelt, er det ikke det eneste, vi vurderer svømmerne ud fra. Når det er tid til at vurdere, om en svømmer skal rykke op på næste niveau og dermed skifte hold, ser vi på tre mulige scenarier:

1. **Svømmeren opfylder alderskravet og de sportslige krav, og den subjektive vurdering tages med i betragtningen.**
Svømmeren tilbydes i dette tilfælde en plads på det næste hold.
2. **Svømmeren opfylder ikke de sportslige krav (objektive krav), men oprykning kan tilbydes, hvis den subjektive vurdering tillader det.**
Dette er en træner vurdering og vil i sidste ende altid være trænerens beslutning.

3. **Svømmeren opfylder hverken de sportslige krav eller den subjektive vurdering.**

Svømmeren tilbydes i dette tilfælde ikke en plads på holdet.

Det er ikke en garanti for oprykning, blot fordi man går på et konkurrencehold. Oprykninger er suverænt trænerens beslutning. Det bør derfor ikke komme som en overraskelse for svømmere eller forældre, hvis man ikke bliver tilbudt oprykning.

I Vejle Svømmeklub vil vi konkurrencesvømning, og når man taler om konkurrencesport, vil der naturligt også være frafald – enten på grund af manglende lyst eller manglende niveau.

Hvert hold har sine egne objektive sportslige krav, som skal opfyldes for, at man som svømmer kan være garanteret oprykning. Se kravene herunder.

Subjektive og objektive krav

I Vejle Svømmeklub ønsker vi at være blandt de bedste klubber i Danmark – både inden for svømning og konkurrencelivredning. Derfor har vi opsat en række **objektive krav** for at være på de respektive hold i K-afdelingen.

Ud over de objektive krav vurderes svømmeren også ud fra en række **subjektive parametre**.

Vi tror på, at en af de vigtigste subjektive faktorer er svømmerens **engagement i sporten**. Det betyder, at vi lægger vægt på:

- Et stabilt fremmøde, der matcher holdets planlagte træninger.
- En positiv tilgang til træning og holdkammerater.

- Evnen til at planlægge og strukturere hverdagen, så skole, fritid og sport kan hænge sammen.

Derudover vurderes svømmeren på sin **X-faktor** inden for svømning. Det kan fx være, at træneren vurderer, at en svømmers tekniske færdigheder rummer et særligt potentiale, som endnu ikke er fuldt udviklet. I sådanne tilfælde kan svømmeren tilbydes en plads, selvom de objektive krav endnu ikke er opfyldt – ud fra en vurdering af, at kravene sandsynligvis vil blive nået inden for den nærmeste fremtid.

Inden en svømmer eventuelt rykker op, tilbydes ofte en **plus-ordning**. Det betyder, at svømmeren får en prøveperiode på det hold, man potentielt skal rykke op til. Plus-ordningen starter typisk efter jul og har til formål at gøre svømmeren så klar som muligt til en eventuel oprykning. Det er dog vigtigt at understrege, at plus-ordningen ikke er en garanti for oprykning. I denne periode får træneren på oprykningsholdet et bedre indblik i svømmeren og kan give feedback på, hvad der skal arbejdes med for at sikre en plads.

I Vejle Svømmeklub har vi dermed opsat følgende **oprykningskriterier** i konkurrenceafdelingen:

Opryknings kriterier	
<u>Hold</u>	<u>Drenge og piger</u>
Fra Svømmeskole til Guldansk	Subjektivt (trænervurdering)
Fra Guldansk til VS Børn	Subjektivt (trænervurdering)
Fra VS Børn Til VS3	Subjektivt (trænervurdering)
Fra VS3 Til VS2	Subjektivt + Vestdanske DK krav
Fra VS2 til VS1	Subjektivt + DM krav

Subjektive overvejelse

Fremmøde

Vi forventer at svømmeren har et fremmøde, som sigter efter at deltage i de planlagte træninger.

Engagement

Vi forventer at svømmeren har et positivt mindset, byder udfordringer velkommen og bidrager til en god holdånd og kultur.

Fysisk udvikling

Nogle børn udvikler sig langsommere end andre. De kan derfor have svært ved at opfylde de objektive sportslige krav. Træneren kan dog vurdere om svømmerens niveau kan blive indhentet inden for nærmeste fremtid, og alligevel få tilbudt en oprykning.

X-faktor

Nogle svømmere har bare en X-faktor. Hvis man f.eks. kan bevæge sig igennem vandet og ligne en der nærmest ikke laver noget, men samtidig svømme stærkt, så har man et kæmpe potentiale.

Struktur/planlægning

Jo længere op igennem K-afdelingen man kommer, jo større er kravene for svømmerens (og forældrenes) evne til at strukturere hverdagen. Det hele skal gå op med transport, mødetider, skole, lektier og prioritering af ens fritid. Det er derfor vigtigt, at svømmeren lærer at strukturer hverdagen i samarbejde med træneren og deres forældre.

Forældre opbakning

Svømning er en ressourcekrævende sport – og derfor forventer vi at forældrene bakker op om de respektive

holds forventninger, samt hjælper til med stævner/arrangementer og støtter svømmerne i deres behov for transport, kost, mm.

[Forventninger til forældre i Vejle Svømmeklub](#)

Stævnedeltagelse

For at kunne gennemføre stævner skal der bruges et antal frivillige hjælpere (officials, praktiske hjælpere og holdledere) til at gennemføre stævnet.

Som forælder til en svømmer i konkurrenceafdelingen forventer vi at I bakker aktivt op om disse aktiviteter. Der er en forventning om stigende deltagelse i takt med at svømmeren rykker op.

Til stævner er der brug for tidtagere, dommere, speakere og sekretariatsfunktion eller "officials", som de hedder i svømmesporten. Der er typisk brug for 18-25 hjælpere om bassinet for at vi kan gennemføre på reglementeret vis. Når vi er ude til stævner uden for klubben, skal vi almindeligvis stille et antal officials svarende til det antal svømmere vi sender afsted. Til mesterskaber er det et krav, at man stiller et bestemt antal officials pr. stævneafsnit. Gør klubben ikke det, kan vi pålægges en økonomisk bod.

I Vejle Svømmeklub har vi en god tradition for at have et antal dygtige officials, som hjælper til de forskellige stævner. Det er vigtigt at vi har officials på alle hold, så vi kan dække de stævner, som svømmerne deltager i.

Klubben betaler for uddannelse af officials, der gennemføres via Dansk Svømmeunion. Man kan nøjes med at uddanne sig som tidstager (modul 1) og bane-vendedommer (modul 2) men er velkommen til at tage den videre uddannelse, hvis man har lyst. Man kan finde information om den samlede dommeruddannelse på

<https://www.svoem.org/Kurser/Officials-kurser/>

Deltager man som officials i stævner uden for klubben tilbydes der oftest fuld forplejning og evt. overnatning betales af klubben.

Forventninger i forhold til stævner

Hold	Forventninger	Bemærkninger
VS gulfisk	Valgfrit, gerne Modul 1	Bakker op om stævnedeltagelse og bidrager til en god positiv kultur blandt svømmerne Deltager som HL/FS, praktisk hjælper
VS Børn	Modul 2	Minimum en forælder uddanner sig i Modul 2 og deltager i et antal stævnedage årligt.
VS3	Modul 2	Deltagelse i mesterskaber: Deltagende svømmere skal deles om at dække hverdage. Svømmere, der ikke deltager deler evt. pålagt bod.
VS2 + VS1	Modul 2	Deltagelse i mesterskaber: Deltagende svømmere skal deles om at dække hverdage. Svømmere, der ikke deltager deler evt. pålagt bod.
VS Konkurrence /Livredning	Valgfrit	Bakker op om stævnedeltagelse og bidrager til en god positiv kultur blandt svømmerne. Forældre opfordres til at uddanne sig som officials, evt. som officials ved livredningsevents.

Hvad står modulerne for?

Modul 1: [Tidtager](#)

Modul 2: [Bane-vendedommer](#)

Modul 3: [Starter](#)

Modul 4: [Ledende tid og mål](#)

Modul 5: [Speaker](#)

Modul 6: [Stævnesekretær](#)

Modul 7: [Overdommer](#)

Der kan være særlige forhold, der gør, at man ikke kan bidrage som official i en familie. Tag en snak med jeres træner, så der også er en gensidig forventningsafstemning.

Vi forventer at kunne melde stævnekalender ud i forbindelse med opstartsmøde i K-afdelingen i henholdsvis januar og august. Her kan man danne sig overblik.

Særligt om mesterskabsdeltagelse (VÅM, DÅM, DM-J, DM åben klasse, Danish Open).

Mesterskaber er fastlagt 1-2 år forud og forældre forventes at orientere sig og planlægge opbakning til svømmerens deltagelse. Vi har erfaringer med, at det kan være vanskeligt at dække hverdage ind, da mesterskaber oftest fordeler sig ud over weekenden. Kravet til antal officials pr. klub fastlægges af Dansk Svømmeunion og fremgår af mesterskabsfolderen. Stiller klubben ikke det påkrævede antal officials kan der pålægges en bod på 1000 kr. pr. manglende official pr. stævneafsnit.

Forældre til svømmere, der deltager i mesterskaber forventes at fordele stævnedagene mellem sig, så der er en retfærdig fordeling af officialforpligtelser, også på hverdage. Evt. pålagt bod for manglende deltagelse vil blive fordelt blandt de forældre, der ikke bidrager til

officialdækning ved de pågældende mesterskaber i indeværende stævne år.

Holdleder (HL) og forældresupport (FS)

Ved stævner, skal der som udgangspunkt altid være en ansvarlig holdleder.

Holdlederens primære opgaver er at deltage ved holdledermødet, som vil blive annonceret til stævnet – typisk imens der er opvarmning. Ved holdledermødet bliver der givet diverse information omkring stævnets afholdelse. Information der kan viderebringes til træner og svømmere.

En holdleder har ansvaret for at svømmere og trænere bliver indlogeret i svømmehal og på skole/vandrehjem/hotel hvor svømmerne skal overnatte. Dog sker det altid med forudgående aftale med de pågældende trænere. Vedrørende information til holdledere sker gennem stævneudvalget, som sørger for booking af stævne, overnatning og bespisning. Som holdleder skal du derfor alene koncentrere dig om selve eventet/stævnet.

De resterende opgaver fordeler holdleder og forældresupporterne mellem sig.

Holdleder (HL) og forældresupporter (FS) har til opgave at have overblik på deltagende svømmere, tidsplan og evt. ændringer til program. Der tilbydes snack og ydes opmuntring og støtte til svømmerne. Trænerne har det absolutte sportslige ansvar.

Udgangspunktet er at der er en forælder med pr. 15 svømmere på guld fisk, Børn 1 og børn 2. En holdleder til årgang og ingen til junior/senior. Der gælder andre forhold ved overnatningsstævner, hvor der er behov for HL/FS, der kan overnatte med svømmerne, også for VS-årgang og VS junior/senior. Hvor mange holdledere og forældresupportere der er brug for under stævnet aftaler træner og

stævneudvalg. At være holdleder og forældresupporter kræver ingen særlige forudsætninger. Der tilbydes sidemandsoplæring.

Til de fleste stævner har vi frugtkasse med, og som holdledere og forældresupportere hjælper til med. Det betyder, at indkøb af mad og klargøring vil være en af de større arbejdsopgaver ved stævnet eller diverse andre svømmearrangementer. Udstyr til stævnet, herunder skærebælt, knive, kasser mm. Findes i klublokalet i DGIhuset. Det samme med bannere, roll-ups og t-shirts til holdledere/forældresupportere. Sørg for at lægge tingene tilbage igen, afvasket og klar til brug for de næste holdledere. T-shirts returneres nyvaskede.

Praktiske hjælpere – specielt i forhold til stævner

Ved gennemførelse af stævner på hjemmebanen er der ofte brug for et antal hjælpere i sekretariat, på kanten og til forberedelse og oprydning af hallen. Antallet af hjælpere afhænger helt af setup. Kræver ingen særlige forudsætninger. Stævneleder fordeler opgaverne på dagen.

Ved begynderstævner (uofficielle tider) er der behov for at forældrene hjælper med tidstagning, diplomskrivning mm. Det kræver ikke særlige forudsætninger.

Tilmelding til stævner

Trænerne har ansvaret for det sportslige setup og beslutter hvilke stævner svømmerne skal deltage i. Det forventes at svømmeren deltager i de stævner, som tilbydes holdet.

Der offentliggøres en stævnekalender hvert år i januar og august. Den vil blive offentliggjort på vores hjemmeside under konkurrenceafdelingen.

Stævnerne vil fremgå enkeltvis på www.svømmetider.dk, hvor man kan orientere sig i startlister, tidsplan, officialplan mm.. Er stævnet med eltid kan man oftest finde stævnet på www.livetiming.dk, hvor startlister, programlister og resultater lægges op. Dansk Svømmeunion har en database "Svøm Stopur", hvor man kan se sin svømmers samlede resultater, kravtider mm. Man kan med fordel downloade app'en til sin tablet/telefon.

Stævneudvalget har ansvar for at oprette stævnerne og sikre rettidig tilmelding til eksterne stævner og planlægge og gennemføre egne interne stævner.

Tilmelding sker via event på Vejle Svømmeklubs hjemmeside. Man melder til med svømmerens login oplysninger. Drøft evt. med træneren hvilke løb, som svømmeren skal deltage i. Ved tilmelding modtager du bekræftelse på e-mail. Tjek at tilmelding er i overensstemmelse med de ønskede valg. Er der fejl, så kan du kontakte stævneudvalget på staeвне@vejlesvommeklub.dk

Det er vigtigt at overholde fristerne for tilmelding. I udgangspunktet er der ikke mulighed for eftertilmelding. Både vores trænere (ansatte) og de frivillige bruger mange timer på at planlægge de mange aktiviteter, og derfor skal fristerne overholdes. Hvis man har glemt at tilmelde, kan man skrive til staeвне@vejlesvommeklub.dk og få godkendt/afslået for sen tilmelding. Ved godkendelse betaler man 200,- i gebyr for for-sen tilmelding. Stævneudvalget har ansvar for at registrere tilmeldinger og sende disse til arrangerende klub. Når vi modtager startlister, distribuerer vi dem via mail. Du modtager mails via den mail-adresse du har registreret på din svømmers profil i klubmodul. Oplever du problemer med din profil / login anbefaler vi henvendelse til Ulla Hansen klubchef@vejlesvommeklub.dk eller IT-support på itsupport@vejlesvommeklub.dk

Afmelding til stævner

Bliver I forhindret i at deltage bedes I hurtigst muligt give besked til jeres træneren. Der kan afmeldes til stævner, indtil intern frist for tilmelding er nået og tilmeldingsgebyr vil blive refunderes. Efter fristens udløb er tilmeldingsgebyret som udgangspunkt tabt.

Rejser og træningslejr

Alle konkurrencehold får tilbudt træningslejr hvert år, og der er en forventning om, at man deltager i de træningslejraktiviteter vi som klub udbyder. Specielt når svømmerne bliver så gode, at de svømmer på VS3, VS2 og VS1.

Træningslejrene for Guldfisk, VS børn, og VS konkurrencelivredning foregår i Danmark, og vil typisk foregå i efterårsferien og over en weekend i foråret.

For VS3 er der typisk træningslejr i efterårsferien (5-6 dage) og over påsken (minimum 7 dage). Træningslejren vil typisk foregå i Danmark, Sverige, Norge eller Tyskland. For vores svømmere på VS1 og VS2 vil vi typisk tage på minimum 2 længere træningslejre, én hen over efterårsferien og én henover vinterferien. Begge træningslejre vil strække sig over 7-14 dage, og rejsen vil typisk være udenlands.

Sponsorstævne og Svømmekonto

Hvert år har Vejle Svømmeklub minimum ét sponsorstævne. Et sponsorstævne hvor svømmere har mulighed for at svømme penge ind til deres klubkonto. Sponsorstævnet foregår typisk over 2-3 timer, og hvor hele konkurrenceafdelingen inddrages til at svømme så mange penge ind som muligt.

Når svømmere/forældre har fundet sponsorer, får svømmeren selv 40% af det indsamlede beløb og 60% går til klubben. Det vil sige, at hvis en svømmer samler 1000,- kr ind via en sponsor, enten privat eller via virksomhed, så får svømmeren selv gavn af det – imens du støtter klubbens aktiviteter.

Sponsorstævnet ligger typisk i foråret, og alt information vil tilgå svømmere/forældre i løbet af året og derudover vil alt information tilgå Vejle Svømmeklubs hjemmeside www.vejlesvommeklub.dk

De indsamlede sponsorindtægter kan bruges til kontingenter, køb af klubbetøj og aktiviteter i svømmeklubben. Hvis svømmeren stopper i svømmeklubben, tilgår det resterende beløb til klubben.

Træningsudstyr

	Guldfisk	VS Børn	VS3	VS2	VS1	VS konkurrence livredning
Finner	x	x	x	x	X	x
Svømmeplade			x	x	X	
Pullbouy			x	x	X	
Fingerpadler			x	x	X	
Håndpadler				x	X	
Elastik til ben				x	X	
Centersnorkel			x	x	X	x
Skulderelastik		x	x	x	X	x
Drikkedunk	x	x	x	x	X	x

Klubbetøj og webshop

Klubbetøj er en del af at være i Vejle Svømmeklubs konkurrenceafdeling.

Klubbetøj kan bestilles på vores hjemmeside. [Se link her](#)

Du bestiller størrelse og eventuelt navn på tøj.

Ved fejl eller spørgsmål skriver du til klubtoj@vejlesvommeklub.dk

En god start for en guldfiske svømmer er at bestille klubdragten, som består af shorts og T-shirt.

Du kan ligeledes købe badehætter og udstyr i webshopp. Et par gange om året bestiller vi badehætter med navnetryk. Alt foregår gennem vores webshop.

Derudover kan du bestille badetøj med klubtryk og navn. Dette foregår 3-4 gange om året. Du vil få besked så snart der er mulighed for bestilling.

Vigtige hjemmesider

- www.svoem.org Dansk Svømmeunion – diverse information fra Dansk Svømmeunion, kursuser, nyheder fra Dansk Svømmeunion og en af vores vigtige samarbejdspartner.
- www.svoem.dk Nyheder Dansk svømning.
- www.vejlesvommeklub Klubbens hjemmeside, tilmelding og information
- www.svommetider.dk tilmelding til stævner, personlige tider og information omkring stævner og mesterskaber.
- www.swimify.dk Følg med i tider, livestreaming af diverse stævner.

Apps som du får brug for

- Stopur APP – tjek personlige rekorder, ranglister og kravtider. God app til svømmere og forældre.

Refundering af bonner/udlæg

Ved udlæg, sender man kvittering til regnskab@vejlesvommeklub.dk. Tag et billede af kvitteringen og vedlæg venligst dit kontonr. Pengene vil blive overført hurtigst muligt.

Ordbog

Bryst	Betegnelse for brystsvømning
Disk	Disk står også for diskvalifikation til et stævne, og er en betegnelse for at "snyde". Men vi betegner det

	mere for en uforsætlig fejl hvor svømmeren kan lave i en vending eller i et armtag/benspark som ikke er ok.
Dryland	En betegnelse for landtræning på land. Den kan både bestå af skadesforebyggendetræning men også en form for styrketræning med egen vægt.
Fly	Fly er det samme som butterfly
Fri	Fri er det samme som crawl, men står reelt set for at man må svømme som man vil. Crawl er den hurtigste stilart at svømme.
Holdkap	En stafet inden for svømmeverden, hvor man typisk svømmer 4 på et hold. Det kan være 4 drenge, 4 piger eller mix holdkap, hvor man svømmer 2 drenge og 2 piger.
IM	IM står for medley, hvor der svømmes alle fire stilarter – fly/ryg/bryst/crawl.
Mesterskab	Der er mesterskaber for årgangssvømmere, junior og seniorsvømmere. Derudover er der livredningsmesterskab. Der kan både være nationale mesterskaber som f.eks. Danske mesterskaber (DM) eller internationale mesterskaber som EM, VM og OL.
Officials	Dommere til stævne, der skal vurdere og iagttage eventuelle fejl. Se beskrivelse for brug af officials til stævner.
PR	Står for "personlig rekord"
Ryg	Betegnelse for "rygsvømning"
Stævne	Alle svømmeaktiviteter som ikke er et mesterskab.
Tyvstart	Når en svømmer kommer til at starte før løbet er sat i gang af overdommer

Kontakter

Klubbens kontor: klubchef@vejlesvømmeklub.dk

Klubbens formand: formand@vejlesvømmeklub.dk

Sportschef: Johan Seistrup, jse@vejlesvømmeklub.dk

Stævner og tilmelding: staevne@vejlesvømmeklub.dk

Klubtøj: klubtoj@vejlesvømmeklub.dk

Klubbens øvrige trænere: Spørg trænerne og de vil sende deres informationer.

