



## Tävlingsinformation simning

### Allmänt

Tävlingar är liksom träningen en viktig ingrediens om man vill utvecklas till en god tävlingssimmare oavsett nivå. Tävligen är också ett bra tillfälle att skaffa sig erfarenheter och ha roligt med klubbkompisarna.

För simmare under 13 år gäller att de inte längre placeras och rankas vid tävlingar enligt beslut från Svenska simförbundet. Detta för att i högre grad uppmuntra utveckling av färdigheter än tävlingsmomentet. Detta hindrar inte att man är med och tävlar och lär.

### Tävlingskalendern

Tävlingskalendern finns publicerad på KSS hemsida.

I de PM som läggs upp samlas alla information om tävlingen, vilka grupper tävlingen gäller och om det finns vissa kvaltider eller heatbegränsningar. 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. Prata med din tränare om du har funderingar över vilka tävlingar du bör vara med på.

För alla tävlingar som KSS åker på presenteras start- och resultatlistor via [www.livetiming.se](http://www.livetiming.se). Här kan du också följa tävlingen live.

Alla simmare kan se sina tidigare tider på [www.tempusopen.se](http://www.tempusopen.se)

### Anmälan

Det är simmarens ansvar att anmäla sig till tävlingen innan anmälningstiden gått ut. En till två månader innan tävlingsdatum skickas en inbjudan ut om tävlingen.

Prata med din tränare om vilka grenar du bör vara med på innan du anmäler dig. All information om tävlingen ligger under fliken *PM inför tävlingar*

### Egenavgift och Anmälningsavgift

Simmaren faktureras en egenavgift efter varje tävling. I egenavgiften ingår två starter per tävlingspass. Starter utöver dessa betalas av simmaren själv. Kostnaden för kost, logi och transport som KSS organiserar ingår in i denna egenavgift.

Varje lopp som simmaren ställer upp i kostar mellan 80 - 110kronor i anmälningsavgift. Anmälningsavgifterna 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.



Vid efteranmälningar kommer du att faktureras den extra kostnad detta innebär för KSS.

## **Strykningar**

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

KSS har även beslutat att fakturera simmaren enligt följande:

- 1) Vid tävling med egen skjuts skall simmaren ha avanmält sig till ansvarig tränare senast kl. 20:00 dagen innan tävlingen startar (om inget annat anges i tävlingskalendern). Uppfylls inte detta betalar simmaren egenavgiften.
- 2) Vid tävling med gemensam skjuts där KSS bokar transport, kost och logi gäller följande:
  - a) Avanmälan två veckor innan tävlingen, betalar simmaren halv egenavgift.
  - b) Avanmälan en vecka innan tävlingen, betalar simmaren hela egenavgiften.

*Vid strykningar med giltig anledning betalar den tävlande halva egenavgiften.*

*Vid strykning utan giltig anledning betalar den tävlande hela egenavgiften.*

## **Tävlingar med heatbegränsning**

Vissa tävlingar begränsar antalet deltagare genom att ha ett visst antal heat per gren eller kräver att simmaren har en tidigare tid registrerad. För de stora tävlingarna kan det finnas krav på kvaltid för att få delta i grenen exempelvis DM/JDM, SUM-SIM riks och SM/JSM.

Cirka en till två veckor innan tävlingsdag ligger startlistor ute på [www.livetiming.se](http://www.livetiming.se). Här framgår det vilka simmare som kommit med på tävlingen. Simmare över 13 år rangordnas efter 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 tre till fem 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, utan att bli fakturerad något, om simmaren endast kommit med på en 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.

## **Information inför tävlingen**

Information om tävlingen läggs upp i PM inför tävling. Detta uppdateras en



vecka före tävlingen. Här framgår vilka tider som gäller, kostnader för tävlingen, kost, transport, eventuellt boende. Det finns även uppgift om medföljande tränare och ledare. Det är till dessa tränare simmaren skall anmäla sena strykningar.

## Transport

Av tävlingskalendern framgår det vilken typ av transport som gäller för att ta sig till och från tävlingen. Huvudregeln säger att om tävlingsorten ligger inom en radie av 10-12 mil skall transport ske med föräldrabil. Det innebär att simmarens föräldrar samordnar transporten. Är tävlingsorten längre bort än 12 mil samordnar KSS transporten.

## Kost och logi

I tävlingskalendern framgår det om KSS bokar kost och logi. Alla deltagande KSS simmare bor och äter enligt dessa bokningar.

På endagstävlingar är det simmaren själv som ordnar med maten och tar med en matsäck alternativt köper mat. På flerdagstävlingar kan simmaren behöva ordna någon måltid själv.

Simmaren måste alltid ta med sig eget mellanmål att ha mellan loppet (frukt, smörgåsar, bars etc) oavsett om KSS har bokar kost eller inte.

## Medföljande föräldrar

Din viktigaste roll som förälder är att vara ett positivt stöd och peppa oavsett hur det går. Du ser till att ditt barn kommer i tid och har med sig mat, utrustning etc. Låt tränarna ta återkopplingen på loppet, positiv som negativ, under själva simtävlingen.

## Utrustning

Under *Checklista inför tävling* finns den utrustning simmaren skall ha med sig till tävlingen. Det bästa är om simmaren själv lär sig att packa sina saker. Vissa av punkterna på checklisten 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 loppet. Tänk på att vid tävlingar utomhus är det viktigt att vara varmt klädd även om det är sommar och varmt ute. Plastsäck kan även vara bra vid utomhustävlingar då det kan komma nederbörd så har man torrt ombyte.

## På tävlingen – till simmaren

Tävlingen är indelad i ett eller flera pass. Mellan dessa pass är det en paus på mellan en och tre timmar där du har möjlighet att äta och vila. Ha koll på vilka tider som gäller för samling, insim och återsamling mellan passen.

Cirka en timme innan tävlingen publicerar arrangören tävlingens heatlistor på [www.livetiming.se](http://www.livetiming.se) samt i simhallen. Det är viktigt att du kontrollerar dessa så du vet i vilken gren, heat och bana du skall simma på. Din tränare kommer att



hjälpa dig. Din anmälningstid bestämmer heat och bana. Har man den bästa anmälningstiden simmar man i det sista heatet på den mittersta banan.

Observera att ett badhus är varmt och att det är lätt att blir trött och få huvudvärk om du sitter stilla länge i ett badhus. Det bästa är att befinna sig utanför bassängområdet alternativt att ofta gå ut och ta luft. Det är också otroligt viktigt att du dricker ofta. Du måste alltid ha med egen vattenflaska och mellanmål.

## **Klädsel**

Vid större tävlingar ska du vara klädd i KSS klubbkläder. Vid stora nationella tävlingar bör du simma i de badkläder som klubben ingått avtal med. Använder du badmössa skall du ha på dig KSS egen.

## **Samling**

Av tävlingskalendern framgår det när ni skall samlas. Åker ni gemensamt samlas man ofta vid Sundsta badhus parkering. Vid egen transport samlas ni vid det badhus tävlingen äger rum. Det är då viktigt att du anmäler dig till medföljande tränare/ledare, innan du hoppar i för att simma in.

## **Insimning**

En timme innan tävlingen startar är det insimning. Det är ett tillfälle för dig 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. När du är klar med insimningen byter du om till torra badkläder och tar på dig överdragskläder.

KSS har oftast en samling innan själva tävlingen börjar. På denna samling brukar lagkappslagen meddelas och man kör även sin heja-ramsa.



## Innan start

Cirka 10-20 minuter innan du skall starta (se heatlista) bör du värma upp ordentligt. Se till att du har koll på tiden och att du vet vilket heat och bana du startar i. När det återstår en till två heat innan du skall starta går du till startbryggan och placerar dig bakom din startpall. Här tar du av dig eventuella överdragskläder och sätter på dig glasögon och badmössa.

## Efter målgång

De flesta tävlingar använder något som heter hängande start. Det innebär att du när du simmat i mål, hänger kvar på linan en till två meter ut från målplattan tills nästa heat startar. Då simmar du ut till stegarna och går upp ur bassängen. Du får inte klättra ur bassängen vid målplattan eftersom du då kommer att stoppa tiden för den som då simmar.

Efter loppet går du till din tränare som ger dig tider och eventuellt några värdefulla råd om din simning. Därefter skall du bada av, vilket görs i en närliggande avbadningsbassäng. Att bada 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.

## Prisutdelning

Har du simmat fort kan det hända att du får pris. För dig över 13 år är det oftast de tre första som får priser. 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 KSS.

//Karlstads Simsällskap

Starkast i vattnet