



Tävlingsinformation för KSS simmare

Allmänt

Tävlingar är liksom träningen en viktig ingrediens om man vill utvecklas till en god tävlingssimmare. 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 **simkommittén** som lämnar förslag på vilka tävlingar varje tävlingsgrupp kan delta på. Förslaget tillsammans med medföljande budget skall **godkännas av styrelsen**. Detta resulterar i en **tävlingskalender** som terminsvis delas ut till simmarna. Kalendern finns även publicerad på KSS 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

Ca 1-2 månader innan tävlingen finns det möjlighet att anmäla sig till sin tränare till vilken tävling och vad man vill simma för grenar.

Anmälan görs via **KanslietOnline** sidan (vår bokningssida).

Grenordning och annan information gällande tävlingen finns på KSS hemsida (simning → tävlingar → tävlingsinfo) där man även hittar arrangörens **inbjudan** till tävlingen, **startlista**, **deltagarlista** och **PM**.

Innan ni anmäler er gå gärna igenom **grenordningen** med er **tränare** så att ni tillsammans fattar beslut om vilka grenar som är aktuella just för dig.

Det är **simmarens 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.

De anmälda simmarna publiceras sedan på KSS hemsida och det är då viktigt att simmare och föräldrar **kontrollerar** att deras anmälan är korrekt.

Anmälnings- / Startavgift

Det kostar mellan **60 och 100 kronor** att anmäla samt starta i en gren. På en helgtävling kan det bli upp till 10 starter för en simmare med en total kostnad på 600 till 1000 kronor. 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.

I Egenavgiften ingår 2 starter per tävlingspass. Starter utöver dessa betalas av simmaren själv.

Strykningar

Det är viktigt att **simmaren snarast**, till tränaren, anmäler eventuellt förhinder till att delta på tävlingen. De flesta 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. 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 på PM:et). Uppfylls inte detta betalar simmaren egenavgiften på 200 kr.
2. Vid tävling med **gemensam skjuts** där KSS bokar transport, kost och logi gäller följande:
 - a. Avanmälan **2 veckor** innan tävlingen, betalar simmaren halv egenavgift **450 kronor**
 - b. Avanmälan **1 vecka** innan tävlingen, betalar simmaren hela egenavgiften **900 kronor**

**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, 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, SUM-SIM (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. 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, utan att bli fakturerad något, 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.

Tävlings PM

Ca 1 vecka innan tävlingen publiceras ett **tävlings PM** på hemsidan (Startsidan: Simning→Tävlingar→Tävlingsinfo. Av PM:et framgår det vilka **tider, kostnader** som gäller för tävlingen och **transport**. 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 **föräldrabilar**. Det innebär att simmarnas föräldrar samordnar transporten.

Är tävlingsorten längre bort än 12 mil samordnar KSS transporten.

Kost och logi

Av tävlings PM:et framgår det om KSS bokar kost och logi. **Alla** deltagande **KSS simmare** bor och äter enligt dessa bokningar. Oftast på endagstävlingar är det simmaren själv som får ombesörja maten genom att ta med sig en **matsäck** alternativt köpa mat. Det är också viktigt, oavsett om KSS har bokat mat eller inte, att simmaren tar med sig **mellanmål** att ha mellan loppet såsom frukt, smörgåsar etc.

Kostnaden för kost, logi och transport som KSS bokar betalar sedan simmaren via en egenavgift.

Medföljande föräldrar

Då KSS ombesörjer transport, kost och logi och det finns extra platser kan dessa utnyttjas av föräldrar som önskar följa med sina barn. Förälder skall då snarast anmäla sitt intresse till simmarens tränare. Medföljande föräldrar blir sedan fakturerade för den faktiska kostnaden. Medföljer förälder i egenskap av ledare eller som deltagare i ett matlag debiteras ingen kostnad.

Utrustning

Under [bilaga 1](#) finns en checklista på den utrustning 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 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.

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 ett badhus är varmt 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 att 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 skall vara klädd och simma i de **kläder** som klubben eller simmaren ingått **avtal** med. Använder simmaren **badmössa** skall KSS egen användas.

Samling

Av tävlings PM:et framgår det när man skall samlas. Åker man gemensamt samlas man ofta vid Sundsta badhus parkering. Vid egen transport samlas man vid det badhus tävlingen äger rum. Det är då viktigt, att innan man hoppar i för att simma in, att man **anmäler** sig till medföljande **tränare**. Detta för att man inte felaktigt skall bli struken från tävlingen.

Insimning

En 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 en s.k. **spurtbana** (oftast den bana som är längst från sekretariatet). 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**. 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. 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** 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 att nästa heat startat.

Efter loppet går du till din **tränare** som ger dig **splittider** och eventuellt några **värdefulla råd** om din simning. Ta till dig dessa råd och använd dig av dem till nästa lopp eller träningstillfälle. Det bästa är om du även kan anteckna dem i din persdagbok.

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. Oftast är det de 3 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**.

Simkommittén
Karlstads 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 set per lopp + insimning |
| <input type="checkbox"/> Träningsoverall | Eller andra överdragskläder |
| <input type="checkbox"/> Regnkläder | Vid tävling utomhus |
| <input type="checkbox"/> T-shirt | Helst flera stycken |
| <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 KSS inte bokat mat |
| <input type="checkbox"/> Medicin | Om simmaren använder sådan t.ex. astma medicin |
| <input type="checkbox"/> Pengar | För ev. skjuts och mat |
| <input type="checkbox"/> Persdagbok + penna | Om simmaren för dagbok över sina personliga rekord |
| <input type="checkbox"/> Sovutrustning | Vid övernattning på hårt underlag |
| <input type="checkbox"/> Bok, spel | Eller liknande. Det kan bli långa väntetider mellan loppen |