



**KALMAR
SIMSÄLLSKAP**



Tävla med KS

- en sammanfattning om
hur det går till på tävling.

INFÖR TÄVLING

TÄVLINGSKALENDER

I början av varje termin (vår och höst) publicerar vi de tävlingar som KS planerat att delta på. Detta görs i kalendern på hemsidan. Vi publicerar och skickar även ut en tävlingskalender som ger en överblick över vilka grupper som tävlingarna riktar sig till samt information om tävlingens datum, kriterier och åldersklasser. Tävlingskalendern revideras normalt sett någon gång per termin då tävlingar, av olika anledningar, ställs in eller flyttas.

ATT ANMÄLA TILL TÄVLING

Så fort tävlingskalendern är satt går det att anmäla sitt barn till respektive tävling. Anmälan görs via hemsidan, i den ljusblå menyraden under "tävlingssimning". Detta med undantag av Microsim som har en egen plats i den mörkblå fliken samt klubbmästerskapen [KM] där simmaren anmäler sig till tränaren på träning.

I varje enskild tävlingsanmälan finns information om tävlingens kostnad och sista anmälningsdag. För mer information om tävlingen hänvisar vi till arrangörens inbjudan som återfinns i kalendern. Det är viktigt att anmälan görs innan sista anmälningsdagen. Om simmaren inte anmäls i tid kommer han/hon inte efteranmälas. Observera att arrangörens sista anmälningsdag inte är samma sak som sista datum i tävlingsanmälan på KS hemsida.

När anmälan är gjord väljer ansvarig tränare i samråd med simmaren vilka sträckor han/hon ska simma. Tränaren väljer också om simmaren ska delta i någon lagkapp.

MAT OCH LOGI

Vid tävlingar på annan ort samordnar KS i regel alltid resa, boende och måltider.

PM

Cirka en vecka före aktuell tävling publiceras ett PM i kalendern på hemsidan. I detta återfinns bland annat information om samlings-, insimnings- och tävlingstid, vem som är tränare på tävlingen, hur gruppen reser till tävlingen, vilka måltider som ingår och vart vi kommer bo. Det är viktigt att både aktiv och förälder läser igenom PM:et innan tävling för att ta del av viktig information.

AVANMÄLAN

Om ert barn blir sjuk eller av annan anledning fått förhinder och inte kan delta vid tävlingen ber vi er att kontakta ansvariga tränare så snart som möjligt, ju förr desto bättre. Varje tävlingslopp kostar KS ca 80-100kr och vi vill därför kunna stryka eventuella lopp så tidigt som möjligt. En missad start kan dessutom kosta KS ytterligare då det ibland tas ut en så kallad DNS (Did Not Start) avgift på ca 300 kr.

SIMVÄSKAN PACKAS

Simmaren bör packa ner ombyte i form av minst dubbel uppsättning av baddräkt/badbyxor och handdukar. Detta för att kunna byta mellan loppen och därmed minska risken att bli nedkyld. Om möjligt packas även dubbel uppsättning av simglasögon och badmössa ner ifall något skulle gå sönder. I väskan bör det även finnas KS-kläder, gympaskor, vattenflaska och mellanmål. Vid utomhustävlingar ska packningen kompletteras med solkräm, mössa, vantar, extra varma kläder och vattentålga skor.

KS-KLÄDSEL

KS färger är blått och vitt. Genom att använda KS färger och logotyp skapar vi en gemenskap. Under tävling förväntas simmaren klä sig i KS-T-shirt och KS-shorts. I vattnet används KS-badmössa. Klubbkläder och klubbprodukter inhandlas via KS-Shoppen på hemsidan, inne på KS-kansli och/eller vid försäljningen på KS hemmatävlingar.



UNDER TÄVLING

SAMLINGSTIDER

I PM:et står tid och plats för samling samt gruppen tar sig till tävlingen. Det är viktigt att simmaren är på plats i tid och att eventuella förseningar meddelas till ansvarig tränare före tävlingsstart. Under resan till och från tävlingen förväntas simmaren bära KS-profilkläder upptill exempelvis KS hoodie.

INSIM

För att värma upp och för att testa bassängen innan tävling simmar simmaren in. Insim är en viktig förberedelse innan tävlingsstart. Under insimmet stängs ibland en eller två ytterbanor av och blir enkelriktade, så kallade sprintbanor. På en sprintbana kan simmarna testa en start eller sprint (25 m) från startpallen. Vanligtvis tar tränaren då en tid på sträckan.

GENOMGÅNG MED TRÄNAREN

Innan första start och inför varje tävlingspass samlar tränarna simmarna för en kort gemensam genomgång. Tränaren delger praktisk information om tävlingen och därefter kör alla simmare en hejaramsa tillsammans.

HEATLISTA

Vid varje tävling finns heatlistor som visar i vilken gren, i vilket heat samt på vilken bana som simmarna kommer att simma. Simmarna kan kolla i heatlistor hos sin tränare medan publik hänvisas till de heatlistor som finns uppsatta i simhallen eller till de som publicerats på www.swimify.com. Tävlingsens speaker berättar kontinuerligt vilken gren som simmas, vilket heat tävlingen är på och vilka som ska simma i kommande heat. Att lyssna till speakern är därför ett bra sätt att hålla koll på när det är sin tur.

UPPVÄRMNING INFÖR SITT LOPP

Innan det är dags att simma så behöver simmaren värma upp. Genom att hoppa hopprep, använda sitt miniband/slang eller göra lättare styrkeövningar kommer kroppen igång och pulsen höjs. Uppvärmningen bör ske cirka 20 minuter innan tävlingloppet.

DAGS FÖR START

Innan heatet har startat går simmaren fram till den bana som han/hon ska simma på och ställer sig framför startpallen. Simmaren gör sig redo genom att ta av sig överdragskläder, skor och rätta till badmössa samt simglasögon. Starten inleds med att tävlingsledaren visslar, först en gång för att göra alla uppmärksamma på att det är dags att köra igång ett nytt heat. När tävlingsledaren sedan visslar en andra gång är det för att signalera att simmaren ska gå upp på startpallen eller hoppa ner i vattnet. En starter kommer sedan att säga "på era platser" följt av en ljudsignal som är startskottet.

EFTER LOPPET

Efter loppet tar simmarna sig upp ur bassängen, detta först efter att alla deltagare i heatet tagit sig i mål. Under vissa tävlingar tillämpas "hängande start" vilket innebär att simmarna hänger kvar på linan i vattnet tills nästa heat har startat. Tränarna meddelar om detta är aktuellt under genomgången. Direkt efter loppet ska simmaren gå till sin tränare för att få feedback på loppet!

AVSIM

Efter att simmaren pratat med sin tränare bör simmaren simma av. Avsim gynnar återhämtningen och gör så att simmaren är i bättre form vid nästa tävlingslopp. Hur länge och hur långt simmaren ska simma av meddelar ansvarig tränare. Efter att simmaren simmat av är det okej att gå till sina föräldrar.

PRISUTDELNING

Om simmaren ska få pris så är det viktigt att han/hon närvarar vid prisutdelningen. En prisutdelning sker mellan tävlingspassen och tränaren svarar bäst på när i tid de beräknas ske. Vid prisutdelning förväntas simmaren använda KS-kläder. Simmaren förväntas även gratulera de andra pristagarna på prispallen genom att ta i hand och säga grattis.

EFTER AVSLUTAT TÄVLINGSPASS

När tävlingspasset är slut är det dags för lunch, middag eller hemresa. Simmaren ska ha fått information från sin tränare vad som gäller vid genomgången. Eftersom gruppen har en tid att passa så är det viktigt att simmaren skyndar sig efter avslutat tävlingspass.

EFTER TÄVLING

HEMRESA

Efter avslutad tävling reser simmare och tränare tillsammans. Avviker simmaren från den gemensamma resan måste ansvarig tränare meddelas.

RESULTAT

Efter genomförd tävling hittas resultatet från tävlingen på www.swimify.com. Detta bortsett från resultatlistor från tävlingarna microsim, Klubbmästerskap (KM) och Solkustsim som hittas via KS hemsida.



**Tillsammans är vi KS
och tillsammans
ska vi lyckas!**



**KALMAR
SIMSÄLLSKAP**