

Odder Svømmeklub



**Vi byder dig og din familie velkommen til
Danmarks gladeste svømmeklub**



Indhold:

Velkommen til konkurrenceafdelingen.....	02
Til svømmeren.....	03
Til forældre eller værger.....	05
Stævner.....	07
Kontakt og kommunikation.....	09
Apps og andre gode hjemmesider.....	12
Adfærd og værdier.....	13





Velkommen til Konkurrenceafdelingen



Først og fremmest, hjertelig velkommen til Odder Svømmeklubs konkurrenceafdeling. Her vil vi udvikle dine kompetencer som svømmer, mens vi har det sjovt.

- Hos OS bliver du en del af en stærk svømmefamilie med 50 engagerede svømmere og deres forældre. Vores hold rummer en bred aldersspredning på over 10 år, hvilket skaber både mangfoldighed og sammenhold. Klubben bygger på frivillighed og fællesskab – værdier, vi siden 1974 har løftet i flok.
- Konkurrenceafdelingen består af fire hold, hvor K4 er holdet for dem med færrest kompetencer i vand. Oprydningen sker på baggrund af flere faktorer, så som øget kompetencer, engagement og alder.
- At være i en konkurrenceafdeling betyder også at vi deltager til stævner. Vi håber derfor at du har mod på at komme med, så vi får afprøvet alt det vi ligger og øver til træning, men ikke mindst også fordi det er til stævner at vi virkelig mærker sammenholdet som klubben.



Til Svømmeren

Overgangen fra svømmeskolen til konkurrenceafdelingen er en naturlig udvikling for svømmere, der ønsker mere udfordring. Her vil du møde et stærkt fællesskab, et højere niveau og et miljø, hvor vi ser hinanden – og hvor du snart vil opleve, at alle kender dit navn.

Hos os er det dig som svømmer, der er i centrum. Vores mål er at udvikle dine færdigheder i vandet og give dig nye kompetencer inden for svømning. Undervejs vil du både møde velkendte øvelser og helt nye udfordringer. Nogle ting vil du elske, andre vil kræve mere øvelse og måske ikke være lige så sjove – men begge dele er vigtige, for det er netop kombinationen, der på sigt gør dig til en stærkere og mere kompetent svømmer.

Som svømmer må du også gerne være nysgerrig og kritisk omkring de øvelser du bliver stillet overfor. Alle spørgsmål er gode og skulle det ske at du ikke forstår opgaven, så husk at sige til for du er nok ikke den eneste som ikke forstår det.

Hvad skal med i svømmetasken til træning:



Super vigtigt:

- Badetøj og Svømmebriller
- Håndklæde
- Drikkedunk
- Sportstøj (gerne klubbetøj)
- Badehætte (især hvis du har langt hår)
- Svømmenet med udstyr

Kan være en god ide:

- Næseklemme og/eller ørerpropper
- Klipklapper eller andre badesko

Som medlem af Odder Svømmeklub får du rabat hos SwimKing.
Du skal blot oprette dig som bruger for Odder Svømmeklub i deres systemer.
Opret ved at skrive: <https://swimking.zetasystem.dk/odder-sv-mmeklub>

Inden du hopper i vandet til træning, tænk...

- Har jeg alt med i min svømmetaske.
- Har jeg fået nok at spise og drikke i dag.
- Har jeg haft en lang skoledag og er træt i hovedet.

Husk at hvis der er noget galt, kan du altid komme til din træner og så finder I en løsning i fællesskab.



Anbefalinger til svømmeudstyr:

Klubben har udstyr til rådighed, til en vis grad, men vi anbefaler at svømmerene får deres eget udstyr gradvist over tid. Under her finder du en oversigt, hvilket slags udstyr vi anbefaler at svømmeren har ud fra, hvilket hold de svømmer på. Den indeholder også hvilke modeller og mærker, som vi har erfaret fungere bedst. Oversigten skal ses som en slags opbygning.

K4 - Udstyr: *Svømme Plade*

- Arena Svømmeplade
- Watery Svømmeplade

Svømmefødder

- Arena Powerfin Pro 2
- Speedo DMC Elite fin
- Watery Cardinal Powerfin Pro



K3 - Udstyr: *Pullbuoy*

- Arena Freeflow Pullbuoy
- Watery Pullbuoy - Heat
- Speedo Foam Pullbuoy



Finger Paddles

- Speedo Finger Paddles Biofuse
- Arena Elite Finger Paddle

K2 - Udstyr: *Snorkel*

- Arena Centersnorkel - Swim 3
- Arena Centersnorkel - Pro 3

K1 - Udstyr: *Pulsmåler*

- Polar Verity Sense Pulsmåler

Alle K-Hold - Tasker og Net: *Tasker*

- TYR Alliance Team
- Arena Svømmetaske Spiky 3
- Speedo Svømmetaske Teamster

Net

- TYR Mesh Mummy
- Speedo Svømmenet
- Arena Fast Team Mesh



Til forældre eller værger

Forældre og værger er nogle af de vigtigste byggesten i konkurrenceafdelingen. Som forening, der i høj grad drives af frivillighed, er jeres engagement helt afgørende – uden jer ville klubben ikke kunne fungere. Tusind tak for jeres støtte, tid og indsats.

Vores erfarne og rutinerede forældre står altid klar til at hjælpe dig godt i gang med de opgaver og rutiner, der følger med stævner, træningslejre og den daglige træning.

Du er nu en del af en svømmefamilie, hvor vi hjælper og sparrer med hinanden om alt – fra hvor man finder den bedste luftmadras, til gode snacks efter træning og hvor lang tid børnene egentlig bruger i omklædningen.

Udvalg:

En anden god måde at hjælpe til er ved at sidde i de udvalg vi har i klubben. På den måde bliver man godt introduceret i vores klub og man får muligheden for at sætte dit præg i klubben.

Svømmeskoleudvalg

Stævneudvalg

Strategiudvalg

Ungeudvalg

Sponserudvalg

Personaleudvalg

Økonomiudvalg

Hvis du har ideer eller kan se dig selv i en eller flere af udvalgene, så tag fat i bestyrelsesformanden, Brian Holst Jensen.

Dialog med trænere:

Ved starten af hver sæson afholdes der forældremøder for K1+K2 og K3+K4. Svømmere på K1+K2 inviteres desuden til en svømme-hjem-samtale, hvor der drøftes mål og ambitioner for den kommende sæson.

Hvis der opstår ændringer i svømmerens privatliv eller træningsforhold, bedes I kontakte trænerteamet hurtigst muligt, så vi kan tilpasse træningen og sikre den rette balance for svømmeren.



Når din svømmer er til træning:

Når svømmeren er til træning, handler det ikke bare om at svømme mange meter. Vores trænere arbejder målrettet på at give alle svømmere individuel feedback, som kan hjælpe dem med at udvikle sig. Derfor kan det være en god idé at tage en snak derhjemme om, hvad din svømmer har lært eller fået med fra dagens træning.

Som forening er vi en del af svømmerens sekundære socialisering og dermed med til at præge deres personlige udvikling. Vi ønsker at fremme selvstændighed, disciplin og udholdenhed – kvaliteter, som svømmeren kan have gavn af gennem hele livet.

Stævner

Stævner er en vigtig del af livet som konkurrencesvømmer – men vi ved også, at det kan føles stort de første gange. Som alt andet er det noget, vi øver os på, så alle kan blive trygge og dygtige i det. Det kræver mod at stille sig på startskamlene, men vi anbefaler klart, at svømmerne deltager i så mange stævner som muligt. For nogle handler det om personlige rekorder og medaljer, men for OS, så bruger trænerne først og fremmest stævner, som en mulighed for at følge din udvikling og se, hvor du står lige nu. Når udviklingen går den rigtige vej, skal resultater og medaljer nok komme med tiden.



Pakkeliste:

Den store aldersspredning i klubben betyder, at vi deltager i mange forskellige typer af stævner. Derfor kan pakkelisten variere en smule alt efter, hvilket stævne vi skal til, hvor det foregår, og hvor mange dage vi er afsted.

Begynder- og endagsstævner:

- Fuldt pakket svømmetaske.
- Et ekstra håndklæde.
- En stor madpakke + snacks.
(Ingen slik, chips eller sodavand)
- Indendørssko.
- Evt. Stævne dragt/bukser.

Weekendsstævner :

- Fuldt pakket svømmetaske.
- Et ekstra håndklæde.
- En stor madpakke + snacks.
(Ingen slik, chips eller sodavand)
- Indendørssko.
- Luftmadrass el. Lign.
- Dyne, pude el. Lign.
- Tøj til flere dage.
- Toiletsager.
- Opladere til elektronik.
- Kortspil el. Lign.
- Evt. Stævne dragt/bukser.

Som forælder eller værge er du uden tvivl svømmerens største fan og vigtigste tryghed – både når de tager deres første skridt ind i stævneverdenen og senere, når de bliver mere rutinerede. Derfor er det også vigtigt, at du som denne tryghed over dig i det at støtte og være der for svømmeren under stævner på den mest hensigtsmæssige måde. Her er fem ting, vi håber, du vil gøre til gode vaner, når vi er afsted.

1. Det er ikke dig som forældre eller værger, der i sammenspil med svømmeren aftaler, hvordan et løb skal svømmes. Dette er en ting mellem svømmeren og træneren.
2. Søger svømmeren over til dig som det første efter et løb, så få så vidt muligt svømmeren til at gå over til træneren for at snakke om løbet.
3. Du må aldrig antage, hvordan et løb er gået, baseret på placering, tid el. Lign.
4. Spørg ind til om, hvordan det gik med at løse den opgave svømmeren havde aftalt med træneren inden de svømmede. Hvad gik godt/ikke godt og, hvorfor?
5. Om svømmeren er tilfreds med sit løb eller ej, så kan det er du lytter til, hvad de har at sige eller står med et par åbne arme gøre meget.

Når svømmeren og træneren snakker og evaluere på et løb er det altid i forhold den opgave eller fokuspunkt de blev stillet inden løbet.

Official og Holdleder:

Som forælder eller værge til en svømmer er du en vigtig del af fællesskabet omkring stævnerne. Her har vi brug for frivillige hænder som officials og holdledere. Det er en sjov og anderledes måde at være sammen med sit barn på – og samtidig en fantastisk mulighed for at lære de andre svømmere og forældre bedre at kende og styrke fællesskabet.

Official uddannelsstruktur:

Som det fremgår i strukturen, så kan man efter grunduddannelsen gå flere veje og endda blive overdommer.

OVERDOMMER

STARTER

LEDENDE
MÅLDOMMER
OG TIDTAGER

SPEAKER

MESTERSKABS-
SPEAKERSTÆVNE-
SEKRETÆRSWIMMY
MEET MANAGER

STÆVNE

SPEAKER

SEKRETÆR

OFFICIALGRUNDUDDANNELSEN

TIDTAGER, BANE-, VENDE-, MÅLDOMMER OG STÆVNEFUNKTION



Kontakt og Kommunikation

Mail:

Hver uge får K2 og K1 tilsendt en ugeplan, hvori der står, hvordan den følgende uges træning, kommer til at forløbe. Derudover er det også på mail at invitationerne til stævner vil blive sendt. Invitationerne bliver ofte sendt ud i god tid, så man har mulighed for at tjekke om man kan deltage.

Standart træningstider:

	K1	
	Vand:	Land:
Mandag:	16.30-18.00	Fri
Tirsdag:	06.00-07.00	Fri
	15.15-17.15	17.15-18.15
Onsdag:	Fri	Fri
Torsdag:	06.00-07.00	Fri
	16.00-18.00	18.00-19.00
Fredag:	15.30-17.30	Fri
Lørdag:	06.00-08.00	08.00-09.00
Søndag:	Fri	Fri

	K2	
	Vand:	Land:
Mandag:	15.30-16.30	16.30-17.00
Tirsdag:	06.00-07.00	Fri
	16.00-18.00	15.30-16.00
Onsdag:	Fri	Fri
Torsdag:	06.00-07.00	Fri
	16.00-17.00	17.00-17.45
Fredag:	15.30-17.30	Fri
Lørdag:	06.00-08.00	08.00-09.00
Søndag:	Fri	Fri

	K3	
	Vand:	Land:
Mandag:	15.30-16.30	16.30-17.00
Tirsdag:	Fri	Fri
	Fri	Fri
Onsdag:	17.00-18.00	16.30-17.00
Torsdag:	Fri	Fri
	17.00-18.00	Fri
Fredag:	Fri	Fri
Lørdag:	Fri	Fri
Søndag:	Fri	Fri

	K4	
	Vand:	Land:
Mandag:	15.30-16.30	Fri
Tirsdag:	Fri	Fri
	Fri	Fri
Onsdag:	16.00-17.00	17.00-17.30
Torsdag:	Fri	Fri
	Fri	Fri
Fredag:	Fri	Fri
Lørdag:	Fri	Fri
Søndag:	Fri	Fri

Skulle der komme et behov for at snakke med en fra klubben, kan følgende kontaktes:

Cheftræner - Niels Liboriussen:

Mobil: +45 71 75 72 24

Mail: konkurrence@oddersvoem.dk

Bestyrelsesformand - Brian Holst Jensen:

Mail: formand@oddersvoem.dk



Facebook Grupper:

I klubben har vi også forskellige Facebook grupper som vi opfordre til at man bliver medlem af.

1. Odder svømmeklub konkurrenceafdeling:

Gruppen bruges primært til at man kan følge lidt med hjemmefra, når vi er ude til stævner, træningslejr eller andre events. Mange videoer og billeder.

2. Danmarks gladeste svømmeklub - kørsel:

Gruppen bruges til at aftalte samkørsel, når vi skal til stævner, træningslejr eller andre events.

3. De enkelte holds egne grupper:

Grupperne bruges til at dele information internt på de forskellige hold.

- K1: K1 og K-sprint Odder Svømmeklub
- K2: K2 Odder Svømmeklub
- K3: K3 Odder Svømmeklub
- K4: K4 og Talent Odder Svømmeklub





Apps og andre gode hjemmesider

SVØM stopur

Svøm stopur er en app, hvor man kan følge svømmere og deres tidsmæssige udvikling, FINA-point og meget andet. Appen holder også styr på svømmerens kravtider til diverse mesterskaber.



Swimify

Swimify er både en app og en hjemmeside vi bruger til og om stævner. Her finder man løbsrækkefølge, heats, splittider, resultater og meget andet.

Svøm Danmark & Svømmetider

På disse to hjemmesider kan man følge med, hvad der sker i den danske svømmeverden. Alt fra kursustilmelding, til ranglister og rekorder.



Anti Doping Danmark

På Anti Doping Danmarks hjemmeside kan man finde information om dopingregler, kontrolprocedurer og vejledning til at forebygge doping i sport. Der er også ressourcer til både atleter, trænere og foreninger om kosttilskud, medicin og etisk sport.

Team Danmark - Kost | Sportsernæring

Team Danmark har lavet en ernæringsberegner, som man ved at indtaste en række oplysninger, kan hjælpe med at vise, hvor meget mad som er nok. Derudover kan man også finde forslag til, hvad man kan spise.



Værdier og Adfærd

VORES VÆRDIKOMPAS





HUSK MODELLEN

H

HILS

Vi hilsner og snakker med hinanden på tværs af alle hold. Vi skaber et rum, hvor vi byder hinanden velkommen. Vi starter og slutter sammen.

UPS

Vi skal begå fejl. Bare vi også husker at lære, samt grine af dem. Husk for at man kan blive en legende skal man nogle gange ligne en klovn.

U
S

SMIL

Vi svømmer for at sejre. Både resultatssejre, men især også de personlige sejre. Men vi møder op for at have det sjovt. Vi respekter øv-dage og vægter svømmeglæde og flid over pacing og slid.

KLAP/KRAM

I klubben står vi sammen. Vi hepper og bakker hinanden op, hver gang vi har folk i vandet til stævner og når det bliver hårdt til træning.

K