



miljø, mangfold og mestring gjør oss til vinnere

Tilsluttet NSF

Deltar du på svømmestevne for første gang, kan det være mye du lurer på – og det kan virke litt stort! Her forklarer vi litt om stevner og gir noen gode råd!

Hva er en terminliste:

Foran hver sesong utarbeider trenerne en terminliste for alle treningsgrupper. Her står det hvilke stevner, leirer, arrangementer gruppene skal delta på. Dette sendes ut på e-post til alle før sesongen starter. Som regel ligger dette i gruppebrevet dere mottar. Du finner den også på www.barumsvommerne.no under treningsgrupper.

Hvordan melder jeg meg på:

Påmelding gjør du gjennom vårt www.tryggivann.no. Du får enten tilsendt en lenke fra trener, finner det på nettsiden eller går inn og leter opp aktiviteten selv på tryggivann.no.

Skal du svømme spesielle øvelser, så må du sende en e-post til treneren – det kan du ikke gjøre på tryggivann. Som regel vil det være trener som velger øvelsene for svømmerne på de yngre gruppene, men etter hvert velger barna mer selv.

Det er viktig å overholde fristene som klubben setter. Hver øvelse på et approbert stevne koster 100,-. Ved etteranmelding koster det 200,-. Etteranmeldinger må betales av den enkelte selv.

Transport, hotell og mat til og fra stevner

Transport til og fra lokale stevner på Østlandet organiseres av den enkelte foresatte. Vi oppfordrer til samkjøring til og fra stevner, men dette organiseres av foreldre.

Når stevnene er langt unna som Bergen, Kristiansand, Trondheim eller Sverige organiserer klubben reisen for svømmerne. Svømmerne reiser, bor og spiser sammen, og alle svømmere må følge opplegget som klubben setter. Vi jobber aktivt med å holde kostnader nede, og dette betyr at pensjonater/ hosteller er svært aktuelle bosteder. Vi oppfordrer foreldre til å støtte opp om klubbens valg av boende.

Ved bort-reise stevner og leire, så kommer det en egenandel for hvert stevne. Her dekker klubben opp til 50%, litt varierende etter aktivitet.

Før stevnet:

- Husk å pakke utstyr du trenger kvelden før- badedrakt, svømmeføtter, briller og svømmehetter. Vi ønsker at dere bruker klubbadeheter på stevner, for at treneren lettere skal se dere i bassenget! (Kan kjøpes på Hundesund Bad)
- Du skal pakke: håndklær, badedrakter, svømmebriller og svømmeføtter (innsømming), innesko, shorts/t-skjorte/joggebukse etc. Dere må gjerne bruke klubbadehette og klubbtøy!

Det er viktig å ikke bli kald mellom øvelsene, og du må derfor ta av den våte badedrakten og skifte til tørt tøy!

- Pakk også en matpakke f.eks pastasalat, yoghurt, nøtter, rosiner, frukt, brødsiver er bra å ha med. Og ikke glem vannflasken!



miljø, mangfold og mestring gjør oss til vinnere

Tilsluttet NSF

Husk å spise en god frokost som havregrøt, grovbrød med pålegg eller andre ting du liker!

- Pakk gjerne med deg en kortstokk, en bok, spill eller andre ting. Det kan bli mye venting på stevner.

Selve stevnet

På rekruttstevner (uapprobert stevne) er det ofte dommere tilstede. De er der for å veilede, men du blir ikke disket. Det viktigste er at du har det gøy med venner, møter opp i tide og får svømt øvelsene.

Treneren har ikke tid til å lete opp barna, så foresatte må hjelpe de til å møte opp rundt startpallene til rett tid.

På approberte stevner kan du delta fra det året du fyller 11 år. Du er da i en konkurransegruppe.

Et approbert stevne er godkjent av Norges Svømmeforbund, og dommerne er lisensierte av forbundet.

Svømmer du med feil teknikk, så blir du disket. Som foresatt er det viktig å støtte opp barnet når dette skjer – ikke bli sint eller skuffet. Alle blir disket innimellom, og det kommer alltid et nytt stevne!

Treneren ser ofte mye bra ved et løp selv om svømmeren blir disket, det er derfor viktig at barna prater med treneren etter et løp!

Generelt for begge typer stevner:

- Møt opp i god tid! Det er viktig å gjøre innsømming før stevnet. Gruppene har ofte egne innsvømmingsprogram som hver svømmer gjennomfører.
- Du kan gjerne få noen tips før du skal svømme av treneren – er du nervøs, så har de gjerne gode tips!
- Når svømmeren har svømt et løp, så går han/hun rett til trener for å få en tilbakemelding. Selv om svømmeren synes det gikk dårlig, så ser trener ofte hva du har gjort riktig! Det er viktig å få tilbakemelding på hva som gikk bra og en ting man kan fokusere på å endre til neste løp.
- Er det tid til det, så er det viktig å gå ut av selve hallen under løpene. Få litt frisk luft, ta deg en matbit, vær med venner. Det er ofte veldig tett luft i en svømmehall med mange mennesker
- I BSV så reiser vi sammen som et lag, dette betyr at vi ca 10 min før start har et heiarop! Møt opp til dette!
- Vi har ikke fokus på tider under stevner. Vi har fokus på det som svømmeren gjør riktig og hva som de har forbedret siden sist! Det er selvfølgelig gøy å forbedre egen tid, men det er ikke det viktigste!
- Husk å spise mat mellom løpene, og jevnlig hele dagen. Du trenger ikke store måltider, men mange små! Vi spiser ikke godteri eller drikker brus mens stevnet pågår!
- Svøm løp med BSV-badehette – da er det lett for treneren å se deg!
- Husk å skifte tøy og bruk innesko mellom løpene, så du ikke blir kald! Du må gjerne bruke klubb tøy!
- Konkurransedrakter skal ikke brukes av barn under 13 år! Her er det badedrakt som gjelder!