



Så här går det till att tävla i ÄSS

En del av er är nya och en del av er har varit ute och tävlat förr. Här följer lite nyttig information för alla om hur det går till att tävla för ÄSS.

Det dyker ofta upp frågor som till exempel:

Vilka tävlingar är aktuella?

Hur gör man för att anmäla sig?

Hur läser man kallelsen?

Hur fungerar det med startavgifter?

Hur går det till på en tävling?

Kan jag tävla fastän mina föräldrar inte kan vara med?

Vad gör man egentligen på en tävling som förälder?

Vad ska man ha med sig?

Var hittar jag tävlingarna som är aktuella?

I hemsidans kalender finns alla terminens tävlingar inlagda. Din tränare gör en planering för gruppen vilka tävlingar ni ska delta på, eftersom alla simmare inte är aktuella för alla tävlingar.

Hur anmäler jag?

Varje gång det är en tävling som är aktuell för Dig, kommer du få en kallelse på mail, följ länken och svara om du kan delta eller inte, samt vilken/vilka dagar. **Det är viktigt att du fyller i oavsett så vi vet att du mottagit informationen/inbjudan.** Har man inte anmält i tid får man tyvärr inte delta på tävlingen.

Tränaren är den som bäst ser och vet vad simmaren är mogen att simma. Tränaren kommer göra ett förslag på grenar för varje simmare som fylls i på hemsidan eller visas i simhallen. Självklart får man ha önskemål och diskutera detta med tränaren. Det är viktigt att anmäla i tid.

Postadress
Box 1130
262 22 Ängelholm

Bankgiro
501-8965

Gatuadress
skolgatan 9
262 31 Ängelholm

Org. Nr
839400-1914
www.simess.kanslietonline.se

Telefon
0431-101 39

E-post
kansliet@simess.com

Hemsida
www.simess.com

Bokning



Och sen då...?

När anmälan är gjord och skickad, dröjer det inte länge förrän startlistan är klar, då kommer det ut en kallelse på hemsidan. Detta får ni mail om. På denna står det vilken tid det är samling, vad man ska simma, vilka tränare som ska med och annan info. Efter tävlingen kommer ni få en faktura på startavgiften, det brukar kosta ca 45-60 kr/ start. 2-4 starter / dag är ganska normalt).

Om man blir sjuk och inte kan delta, är det viktigt att man meddelar detta i så god tid som möjligt så vi kan stryka er.

Slipper jag betala vid förhinder?

Efter att startlistan är publicerad på nätet får man betala startavgiften vid strykning, oavsett anledning.

Kostar alla tävlingar att delta på?

Vid vissa större tävlingar som tex mästerskap, står klubben för kostnaden. Detta gäller i dagsläget Sum Sim, SM samt Vårsimiaden, se bestämmelser nedan.

Våra egna klubbävlingar kostar inget att delta på, inte heller seriesimmet kostar något.

Övriga tävlingar faktureras till simmaren i efterskott.

Postadress

Box 1130
262 22 Ängelholm

Bankgiro

501-8965

Gatuadress

skolgatan 9
262 31 Ängelholm

Org. Nr

839400-1914

www.simess.kanslietonline.se

Telefon

0431-101 39

E-post

kansliet@simess.com

Hemsida

www.simess.com

Bokning



Hur kommer jag till tävlingen? Om man vill tävla men föräldrarna inte har möjlighet att följa med gå det alldeles utmärkt att säga till tränarna eller ta kontakt med någon annan familj som ska dit och be dem hjälpa till lite vid behov. Man måste inte vara med som förälder, det är helt frivilligt

Hur går det till när vi är på plats?

Tävlingen börjar alltid med insim i ca 45 minuter. Detta är viktigt för att komma igång och för att ”lära känna” bassängen och startpallarna. Tränarna brukar hjälpa till med vad som ska simmas. Det är ofta ganska trångt i bassängen under insimmet.

Efter insimmet är det bra att ta på sig torra badkläder, samt överdragskläder och **gympaskor**. Det är **viktigt att hålla sig varm och torr innan och mellan sina lopp**. Undvik flip flop eller foppatofflor, de går inte att värma upp i.

Under tävlingsdagen är kakor, godis, glass och läsk bannlyst. Det får man äta när man är klar. Ät gärna frukt, bröd, pasta, nötter eller liknande. Drink mycket vatten.

Tränarna har heatlistor så man vet i vilket heat och på vilken bana man ska simma. Innan man ska simma ska man värma upp för att få igång kroppen innan loppet. Man behåller sina överdragskläder och skor på under uppvärmningen. Detta tar man av framme vid pallen. Tränarna säger till när det är dags att gå fram.

Efter man har simmat sitt lopp, ska man alltid gå till tränaren direkt för att få lite feedback på hur det gick.

Vad är föräldrarnas uppgift under tävlingen?

Föräldrarnas uppgift på tävlingen är att stötta och heja på klubbens simmare och utan att lägga sig i för mycket, hjälpa tränarna med att påminna simmarna om att klä på sig, hålla sig varma och att äta och dricka ordentligt. Väldigt trevligt blir det om man har på sig en klubbtröja. Under tävlingen blir det allra trevligast om alla ÄSS föräldrar sitter ihop. I vissa simhallar är det uppdelat föräldra/simmar läktare, respektera då detta. Simmarna klarar sig alldeles utmärkt med tränarna.

Postadress
Box 1130
262 22 Ängelholm

Bankgiro
501-8965

Gatuadress
skolgatan 9
262 31 Ängelholm

Org. Nr
839400-1914
www.simess.kanslietonline.se

Telefon
0431-101 39

E-post
kansliet@simess.com

Hemsida
www.simess.com

Bokning



Lite annat

Ibland är tävlingen uppdelad i 2 pass med en lunchpaus i mitten. Ibland äter vi gemensam lunch om det finns att boka och ibland får man ordna själv. Detta framgår på inbjudan och kallelsen.

Vad ska man ha med sig på tävlingen?

Det man bör ha med sig i tävlingsväskan är:

Badkläder, gärna flera ombyten så man kan hålla sig torr.

Handdukar

Badmössa, simglasögon

Skor, ska vara gym-paskor så man kan jogga och värma upp

Kläder, ÄSS tröja + shorts/byxor gärna fler ombyten

Vattenflaska

Något att äta

Nedan följer lite info om laguttagningar och annat

Följande är beslutat av ÄSS styrelse i samråd med tränare.

Mästerskap

Är man mästerskapskvalad (Sum-sim, JSM/SM) står ÄSS för alla kostnader såsom resa, mat, logi, startavgift och ackreditering i samband med tävlingen, detta **under förutsättning att man gemensamt reser, äter och bor med klubben som ett team** på utsatt tid och plats. Väljer man att inte följa klubbens upplägg står man själv för alla kostnader runt mästerskapet.

Seriesim

ÄSS deltar i Seriesim. Ett så kallat seriespel bland olika skånska simklubbar. ÄSS ställer alltid upp med det bästa laget till alla deltävlingar. Personliga rekord och simform ligger i grund för uttagning till laget. Blir man uttagen till laget så räknar klubben med att man ställer upp eftersom detta är en väldigt viktigt tävling för klubben.

Postadress

Box 1130
262 22 Ängelholm

Bankgiro

501-8965

Gatuadress

skolgatan 9
262 31 Ängelholm

Org. Nr

839400-1914
www.simess.kanslietonline.se

Telefon

0431-101 39

E-post

kansliet@simess.com

Hemsida

www.simess.com

Bokning



Simiaden

ÄSS satsar alltid på att delta med så många lagkapslag som möjligt på denna tävling. För uttagningen till dessa lag går vi på personliga rekord och dagsform. Har klubben fler lagkapslag i samma gren så simmar de 4 snabbaste i lag 1 osv. I vissa fall kör vi en s.k ”amerikansk uttagning” någon dag innan tävlingen, där alla simmar om platserna. Detta meddelas i så fall i förväg.

Inbjudningstävlingar

När det gäller övriga tävlingar, så kallade inbjudningstävlingar, gäller inga speciella regler för lagkapper, utan tränare som är utsedd som ansvarig på gällande tävling kan ta ut eventuella lagkapslag hur han/hon tycker bli bäst. Detta kan baseras på inställning, dagsform osv. Klubben tar för givet att uttagna simmare ställer upp och gör sitt bästa för laget.

Till alla tävlingar väljer tränarna ut vilka grenar som anses lämpliga för simmaren. Har man synpunkter eller önskemål får man ta detta med respektive tränare.

Lycka till!

Postadress

Box 1130
262 22 Ängelholm

Gatuadress

skolgatan 9
262 31 Ängelholm

Telefon

0431-101 39

Hemsida

www.simess.com

Bankgiro

501-8965

Org. Nr

839400-1914

E-post

kansliet@simess.com

Bokning

www.simess.kanslietonline.se