



Så här går det till att tävla i ÄSS

Nu drar vårens tävlingar igång och med dem kommer säkert frågor som;

Hur gör man för att anmäla sig?

Hur läser man kallelsen?

Kan jag tävla fastän mina föräldrar inte kan vara med?

Vad gör man egentligen på en tävling som förälder?

Denna information försöker svara på dessa frågor och en del andra. Om du som simmare eller förälder har fler frågor får du gärna komma till tränare eller kansliet så ska vi försöka svara på dem också.

Anmälan

Innan varje tävling läggs en anmälningsinformation ut på hemsidan (www.simess.com) under respektive grupp vars simmare kan anmäla sig till tävlingen. En samlad tävlingsinfo finns också under tävlingskalender/tävlingsinfo.

På anmälningsinformationen står vilken/vilka dagar tävlingen är, var den är, om ÄSS kommer övernatta där, vilka distanser man kan simma och vilken dag som är sista anmälningsdag. Oftast är detta infot inbjudan från arrangerande klubb till respektive tävling.

Läs igenom all information och fråga dina föräldrar om du kan vara med. Anmäl sedan, via anmälningslänken, vilka distanser du vill simma, om du kommer åka själv till tävlingen eller om du behöver hjälp med skjuts. Anmälan måste vara inskickad i god tid innan sista anmälningsdag. Det är viktigt eftersom du och din tränare ska vara överens om vad du ska simma på tävlingen! Om du inte riktigt vet vad du vill simma hjälper din tränare dig med det.

Till föräldrar: Hjälpt simmaren att komma ihåg sista anmälningsdag! Minst en vecka innan sista anmälningsdag enligt inbjudan vill vi få er anmälan. Pga tränaren ska ha en chans att diskutera sträckorna simmaren anmält sig på. Anmäl också om ni kör själva och om ni i så fall kan ta andra simmare i bilen, eller om ni behöver hjälp med skjuts. Fyll också i om du vill ställa upp som föräldraledare eller funktionär på tävlingen i de fall detta efterfrågas.

Kallelse

2 veckor till 4-5 dagar innan tävlingen kommer en kallelse att läggas ut på hemsidan till de grupper som anmält simmare och kommit med på tävlingen. Tänk på att hela tiden hålla dig uppdaterad via ÄSS hemsida.

På kallelsen finns information om när tävlingen är, vilka tider som gäller, var tävlingen är, vilka tränare och föräldraledare som är med, vilka simmare som ska delta och vad de ska simma.

Om man blir sjuk och inte kan vara med måste man ringa till tränaren och tala om det! Det gäller alltid när man inte kan vara med på en tävling, oavsett anledning. När man uteblir från en tävling utan giltig orsak, ska man ändå betala det som tävlingen skulle ha kostat eftersom ÄSS måste betala startavgifterna i alla fall.

Till föräldrar: Alla som anmäler sig som föräldraledare, funktionär eller som erbjuder sig att köra behöver inte göra det. Kansliet tar ut det antal personer som behövs, så titta på kallelsen om just du står med eller inte.



Avfärd

Normalt sett är det samling i simhallen där vi ska tävla 10min innan insimmet börjar. Är det samling för gemensam avfärd eller busstransport står det på kallelsen. Kom i tid och anmäl att du kommit direkt till tränarna på plats så de vet att du kommit.

Under tävlingen

Roligast och bäst hejarklack blir det om alla ÄSS:are sitter ihop under tävlingen. Det underlättar också för tränarna att hålla koll på er simmare och hjälpa er med när det är dags att värma upp o.s.v.

Det första som händer är insim. Insim simmar man för att komma igång i hela kroppen på morgonen, eller efter lunchen. Det är bra att passa på att prova att starta från startpallen eftersom inte alla pallar ser ut som de gör på Rönnebadet. Du bör också simma de simsätt som du ska tävla i sedan och tänka igenom hur loppet ska gå till så du är så förberedd som möjligt. Tränarna finns vid kanten om du behöver ett sista tekniktips.

På varje tävling gör man en heatlista. Den talar om i vilken ordning alla lopp går och vilka som simmar i vilket heat och på vilken bana. Tänk på att alltid kolla i heatlistan så du vet när och var du ska simma. Tränarna finns för att hjälpa dig och de andra simmarna. Gå alltid till dem om du undrar över något. Innan ditt lopp kan du komma och få tips eller bli peppad.

Efter loppet ska du alltid gå till tränaren för att diskutera hur loppet gick. Ibland har många simmat samtidigt och då kan det bli stressigt för tränarna. I så fall pratar tränaren med dig lite senare när det lugnat ner sig. Det kan hända att just din tränare inte är med på alla tävlingar, men då tar de andra tränarna hand om dig.

Under hela tävlingen är det viktigt att ha på sig kläder och skor så att inga muskler blir kalla. Tänk på att byta badkläder mellan loppet så du inte sitter och fryser. För att kroppen ska må bra är det också viktigt att dricka mycket (vatten är bäst) och fylla på med energi (macka, frukt eller annat bra). Ofta är det varmt i simhallen och för att få frisk luft kan man passa på att gå ut när man har tid så huvudet blir piggare igen.

Slutligen, innan varje lopp ska man värma upp så kroppen är beredd på att simma det snabbaste den kan. Efter varje lopp ska man simma av så kroppen lugnar ner sig och orkar simma fort nästa gång igen. Finns det ingen avsimningsbassäng kan man jogga lite eller ta en kort promenad istället.

Till förälder: Heja och stötta ÄSS-simmarna under tävlingen! Alla simmar bättre om de mår bra och blir peppade och tränarna behöver er hjälp för att göra det så bra som möjligt. Påminn också simmarna om att klä på sig, värma upp, simma av, prata med tränarna, dricka ordentligt och äta något emellanåt. Godis, kakor, glass, läsk m.m. vill tränarna att simmarna väntar med att stoppa i sig tills tävlingen är slut.

Lunch

De flesta tävlingar har ett förmiddagspass och ett eftermiddagspass med lunch i mitten. Tänk på att var och en ordnar själva så att de man får något att äta. Under lunchen ska man ta det lugnt och vila upp sig inför eftermiddagens lopp. Det ska ju gå lika fort då! Kom ihåg att ta reda på vilken tid som insimmet börjar efter lunch så du vet när du ska vara redo att hoppa i vattnet igen.

Till förälder: Ibland finns det också lunchbiljetter att köpa i t.ex. kiosken eller liknande.

Tänk på att simmarna ska vara tillbaka i simhallen till insimmet på eftermiddagen, gäller även de simmare som tävlat på förmiddagen.



ÄNGELHOLMS SIMSÄLLSKAP
STIFTAT DEN 28 AUG. 1916

Hemfärd

När du tävlat klart för dagen får du åka hem, om du inte vill vara kvar och heja på de andra. Kolla för säkerhets skull först att du verkligen är klar och inte glömmet bort lagkappen eller något annat! Säg alltid till tränaren innan du åker hem! Om du åker med någon annan hem är det bra om du ringer till dina föräldrar så de vet vilken tid de ska hämta dig där.

Till förälder: När din simmare är klar för dagen får ni åka hem, efter att ni meddelat tränaren. Tänk också på att säga om du tar fler barn än ditt eget i bilen!

Att packa med sig

Badkläder (flera ombyten)

Handdukar (helst mer än en)

Glasögon, ev. badmössa, ev. öronproppar

Strumpor

Skor

Shorts, ÄSS-tröja

Träningsställ

Vattenflaska

Något att äta (t.ex. mackor, frukt)

Eget hänglås är bra att ha

Pengar till tävlingen

Postadress
Box 1130
262 22 Ängelholm

Gatuadress
Garvaregatan 4
262 63 Ängelholm

Telefon
0431-101 39

Hemsida
www.simess.com

Bankgiro
501-8965

Org. Nr
839400-1914

E-post
kansliet@simess.com