

Første gang på et svømmestevne?

Å skulle delta på et svømmestevne for første gang kan for mange virke litt skummelt, og det dukker opp en del spørsmål rundt både forberedelse og selve gjennomføringen. I dette dokumentet har vi i RSK forsøkt å samle nyttig informasjon, slik at det forhåpentligvis blir litt lettere å orientere seg.

Valg av stevner/påmelding

I forkant av hver sesong utarbeider trenerne i RSK en terminliste for alle treningspartiene. Dette er en liste som viser hvilke stevner det legges opp til at partiene skal delta på.

De enkelte stevnene blir lagt ut som et arrangement i Spond, og påmelding skjer under det enkelte arrangement der, ved at man trykker delta, og kommenterer hvilke øvelser man ønsker å svømme. Svømmerne velger i utgangspunktet hvilke øvelser de ønsker å svømme selv, men kan spørre trenerne om hjelp til å velge riktige øvelser dersom de er usikre.

Det er viktig å overholde påmeldingsfristen som klubben setter. Hver øvelse på et approbert stevne koster kr. 100. Ved etteranmelding koster det kr. 200.

Den enkelte foresatte organiserer transport til og fra stevner. RSK oppfordrer til samkjøring.

Før stevnet:

Det er viktig å stille godt forberedt til et svømmestevne, ved å tilrettelegge for en god natt søvn i forkant, spise en sunn og mettende frokost, ha med det man trenger på stevnet og beregne god tid så det ikke blir stress.

Forslag til pakkelliste:

- Badedrakter/badebukser
- Svømmeføtter til innsømming
- Svømmebriller
- Badehetter (RSK ønsker at svømmerne bruker klubbadehetter på stevner)
- Innesko
- Shorts/t-skjorte/joggebukse etc. (gjærne klubbtøy).
- Sunn og mettende matpakke og vannflaske
- Håndklær

På stevnet:

Rekruttstevner – her er det ofte dommere til stede, men man bli ikke disket. Dommernes oppgave på slike stevner er å veilede. Det viktigste på et rekruttstevne er å ha det gøy, og bli kjent med hvordan svømmestevner foregår.

Approberte stevner - godkjent av Norges Svømmeforbund, og dommerne er lisensierte av forbundet. På approberte kan svømmerne delta fra det året de fyller 11 år.

På approberte stevner kan man bli disket om man svømmer feil. Dersom det skjer, er det viktig at foresatte støtter barnet. Det er også viktig å huske på at alle blir disket innimellom, og å snakke med treneren for å få tilbakemelding på hvorfor man ble disket, hva som var bra, og hva som kan forbedres til neste gang.

På begge typer stevner er det viktig å møte opp i god tid, og å gjøre innsvømming før stevnet. De ulike treningspartiene har egne innsvømmingsprogram og program for landoppvarming. Snakk med treneren din. Foresatte må hjelpe svømmeren til å komme til startområdet i god tid før den øvelsen de skal svømme. Det kan være lurt å kjøpe appen «Livetiming Medley Reader», slik at man kan holde oversikt over når barnet ditt skal svømme.

Det er veldig tett luft i en svømmehall, og det er derfor viktig å gå utenfor for å trekke frisk luft underveis i stevnet, dersom det er tid til det.

Startrop:

RSK har et startrop, som vi ønsker at vi sammen kan rope ca. 10 min før stevnestart.

«Ringerike det er vi, svømming er vi gode i. Først på pallen, så i vannet, helt til vi har slått de andre. RSK-RSK-RSK».

Selv om svømming er en individuell idrett, ønsker vi å opptre som et lag på stevner, og det er ønskelig at alle sitter samlet som klubb og heier på hverandre underveis.