



NORRKÖPINGS KAPPSIMNINGSKLUBB



Så här går det till att tävla i NKK

Nu drar snart höstens tävlingar igång och med dem kommer säkert frågor som;
Hur gör man för att anmäla sig?
Hur läser man PM:et?
Kan jag tävla fastän mina föräldrar inte kan vara med?
Vad gör man egentligen på en tävling som förälder?

Detta informationsblad 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 kommer en anmälningslapp i simmarfacken till de simmare som får lov att anmäla sig till den aktuella tävlingen. Om du inte har fått en lapp fastän du tror att du skulle ha fått det måste du säga till din tränare omgående! På anmälningslappen står information om vilken dag tävlingen är, var den är, om NKK kommer övernatta där, vilka distanser man kan simma och vilken dag som är sista anmälningsdag.

Ta hem lappen och fråga dina föräldrar om du kan vara med. Fyll sedan i vilka distanser du vill simma, om du kommer åka själv till tävlingen eller om du behöver hjälp med skjuts. Lappen lämnar du till din tränare i god tid innan sista inlämningsdag. 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 förälder: Hjälp simmaren att komma ihåg sista anmälningsdag! Fyll i på lappen 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. När simmaren samlat ihop pengar på sitt simmarkonto kan tävlingskostnaden dras från detta, meddela i så fall på anmälningslappen eller i samband med tävlingen. Det går också bra att ringa kansliet och meddela det.

PM

2 veckor till 4-5 dagar innan tävlingen kommer ett PM i simmarfacken till de simmare som anmält sig och kommit med på tävlingen. Tänk på att hämta lapparna i ditt simmarfack om du varit borta och inte fått något PM. Alla PM läggs även ut på NKK's hemsida med adress www.nkk.se. På PM:et finns information om när tävlingen är, vilka tider som gäller, var tävlingen är, vilka



NORRKÖPINGS KAPPSIMNINGSKLUBB



tränare och föräldraledare som är med, vilka som kör, vilka simmare som ska delta och vad de ska simma samt vad tävlingen kostar för varje simmare.

Om man blir sjuk och inte kan vara med måste man ringa till tränaren eller kansliet 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 NKK måste betala startavgifterna i alla fall. Detta kan bli mer än den avgift som står på PM:et, då NKK inte alltid får avboka mat och logi. Den avgift som står på PM:et är ju inte hela den kostnad som NKK har för dig, utan NKK betalar en stor del av våra simmares kostnader vid tävlingar och läger.

Till förälder: 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 PM:et om just du står med eller inte. Tänk på att reseersättning utgår till de chaufförer som anmält (och står med på PM:et) att de kan ta minst tre simmare i sin bil (inklusive eget barn). Dessutom kan föräldraledare och funktionärer välja mellan kostnadsfri tävling för en simmare eller arbetstimmar för sin arbetsinsats.

Avfärd

Innan tävlingen är det samling för gemensam avfärd vid kansliet. Tiden för samlingen står på PM:et. Det gäller att vara i tid och direkt anmäla sig till en av tränarna så de vet att du har kommit! Vid kansliet samlas också de föräldrar som ska skjutsa till tävlingen. Man får alltid plats i någon bil om man anmält att man behöver hjälp med skjuts! Innan det är dags att åka ska varje simmare betala för tävlingen till en av tränarna eller föräldraledaren.

OBS! Du som åker själv till tävlingen måste direkt anmäla dig till en av tränarna när du kommit dit så de vet att du har kommit! Du betalar till en av tränarna eller föräldraledaren på plats i simhallen.

Till förälder: Precis som för simmarna är det viktigt att du som ska vara föräldraledare eller chaufför anmäler dig till en av tränarna så de vet att du finns på plats.

Under tävlingen

Roligast och bäst hejarklack blir det om alla NKK: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.



NORRKÖPINGS KAPPSIMNINGSKLUBB



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 Centralbadet. 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 NKK-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. NKK ordnar alltid så att de simmare som simmar båda passen får något att äta. Ofta måste man ha lunchbiljett och den får du av tränaren eller föräldraledaren strax innan det är dags att äta. Till lunchen går man alltid



NORRKÖPINGS KAPPSIMNINGSKLUBB



tillsammans med andra simmare och kanske en tränare. Fråga tränaren om var du ska äta, när det är mat och hur ni går dit.

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 extra lunchbiljetter som tränaren eller föräldraledaren kan sälja om det är någon som vill ha. På en del ställen brukar det också gå att köpa egna lunchbiljetter i t.ex. kiosken eller liknande om du som förälder vill äta på samma ställe som simmarna. Tänk på att simmarna ska vara tillbaka i simhallen till insimmet på eftermiddagen, gäller även de simmare som tävlat på förmiddagen.

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 glömmer bort lagkappen eller något annat! Säg alltid till tränaren innan du åker hem!

Om du åker med någon annan tillbaka till kansliet är det bra om du ringer till dina föräldrar så de vet vilken tid de ska hämta dig där. Om de inte kommit ännu väntar alltid tränaren tills de kommer innan han eller hon åker hem.

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, t-shirt (gärna en NKK-tröja)
Träningsställ
Vattenflaska
Något att äta (t.ex. mackor, frukt)
Eget hänglås är bra att ha
Pengar till tävlingen
Penna
PM:et