



Hur går det till när man ska tävla med Ludvika SS?

Hur anmäler man sig?

Vad är Grenordning och PM?

Kan jag vara med och tävla även om mina föräldrar inte kan följa med?

Vad gör man som förälder på en tävling?

Vad kostar det att tävla med LSS?

I det här informationsbladet skall du hitta svar på dessa frågor och en del andra. Om du som simmare eller förälder har ytterligare frågor är du välkommen att kontakta tränarna för att få svar även på dessa.

Tävlingskalender

På LSS hemsida finns en tävlingskalender med alla de tävlingar LSS deltar i. I början av varje termin publiceras denna på vår hemsida. Här framgår det vilka tävlingar just din tävlingsgrupp kommer att vara med på. Du hittar kalendern här: [KALENDER](#)

Här hittar du inbjudan, grenordning, PM, startlista samt länk till resultaten och till arrangerande förening för varje tävling.

Anmälan

Innan varje tävling får varje simmare information om denna via sin tränare under träningstid.

Inbjudan finns på LSS anslagstavla i simhallen samt på LSS hemsida. Påminnelse om tävling kan även i förekommande fall (då i första hand till de yngre simmarna) mejlas ut till berörda grupper. På inbjudan står information om tävlingsdag, ort, ledare, tider för insim, tävlingsstart och vilka distanser man kan simma i respektive åldersklass.

Om du vill vara med på en tävling så skall du mejla din anmälan till info@ludvikasimsallskap.se OCH till din tränare! *Anmälan skall göras en vecka INNAN sista anmälningsdag på inbjudan.* Datum för anmälan som står på inbjudan är sista dagen då våra tränare måste anmäla samtliga simmare till arrangerande klubb – därför är det viktigt att du är ute i god tid med din anmälan! Anmäl ATT du vill vara med och tävla och på vilken tävling. Din tränare vet vilka grenar du skall simma. Är du osäker så fråga din tränare.

Till dig som förälder

- ✓ *Hjälp din simmare att komma ihåg sista anmälningsdag!*
- ✓ *Om ni inte kan skjutsa till och från tävlingen – hjälp ditt barn att ordna med skjuts.*
- ✓ *Nästa gång kanske du kan ställa upp och skjutsa?*





Grenordning med namn

Så fort en tävlingsanmälan är gjord publiceras en Grenordning med namn på hemsidan under kalendern. På denna grenordning framgår vilka simmare som anmält sig till tävlingen samt vilka grenar de skall vara med och simma. Observera att uppdateringar kan komma att ske om simmare blir efteranmälda eller strukna innan tävlingen, detta framgår av datum och klockslag på dokumentet.

PM

Ett PM kommer ut på hemsidan efter att tävlingsanmälan är gjord eller senast 4-5 dagar före respektive tävling. På detta hittar du information om vilka simmare som kommer att vara med samt vilka tränare som följer med på tävlingen. Om andra förändringar skett från arrangören t ex vad gäller tider så är det PM:et som gäller. Det är viktigt att alla som anmält sig till tävling läser PM:et. Även ett PM på hemsidan kan uppdateras innan tävling om förändringar sker i sista stund – så håll koll på datum och klockslag på PM:et!

Vid sjukdom...

Om du blir sjuk inför tävling så är det viktigt att du snarast meddelar din tränare om detta! Det gäller alltid när man inte kan vara med på en tävling – oavsett anledning. Simmare från grupperna T1-T5 samt Medley debiteras strykningsavgifterna som uppstår och som debiteras LSS av arrangerande klubb. Strykningsavgiften är lika med den startavgift per individuell gren som LSS får betala för din anmälan. Dessa strykningsavgifter faktureras berörda simmare.

Tävlingen

På PM:et står det när samling sker inför varje tävling. Vid hemmatävling samlas vi alltid nere vid bassängkanten – ombytta och klara. Gå direkt till din tränare och anmäl att du är på plats! Vid bortatävling samlas vi alltid utanför Ludvika Sporthall för gemensam avfärd. Tid för avfärd från Sporthallen framgår alltid av PM:et. Kom i tid! Även vid dessa samlingar – gå direkt och anmäl dig till din tränare.

Det första som sker inför en tävling är insim. Detta är till för att du skall komma igång i hela kroppen – på morgonen eller efter lunch. Vid insimmet är det bra om du passar på att prova start från pall. Alla startpallar ser inte lika ut! Du bör också simma de simsätt du skall tävla i – tänk igenom dina lopp så att du är så förberedd som möjligt. Tränarna finns med dig och berättar vad de vill att du skall tänka på under ditt insim. De flesta insim avslutas oftast med att tränarna brukar "klocka" sina simmare från startpall på en 25å. Efter sinsim är det dags för dig att gå och byta om och få på dig torra badkläder.

På alla tävlingar finns det heatlistor – oftast går dessa också att köpa för dig som förälder. En heatlista talar om i vilken ordning alla lopp går och vilka som simmar i vilket heat och på vilken bana. Du som simmare – tänk på att alltid kolla i heatlistan då du vet när du skall simma. Du som förälder – hjälp gärna till att ha koll på de yngre simmarna och när de skall simma! Tränarna finns självklart på plats för att hjälpa dig och de andra simmarna. Gå alltid till dem om du undrar över något! Innan ditt lopp kan du alltid få ett sista tips eller bara bli peppad av din tränare.





När du simmat ditt lopp skall du alltid gå till din tränare för att diskutera hur loppet gick. Om ni är många som simmat samtidigt kanske inte din tränare hinner med er alla direkt efter loppet. I så fall pratar din tränare med dig lite senare. Om din tränare inte är med på tävlingen – då tar de andra tränarna hand om dig istället! Tveka aldrig över att ta kontakt med de tränare som är med. Under tävling är alla tränare dina tränare!

Sitt tillsammans med dina klubbkompisar under tävling. Då blir det roligare och vi kan få till en ordentlig hejarklack! Det underlättar också för tränarna att hålla koll på alla simmare och att hjälpa er med att säga till när det är dags för uppvärmning före start osv.

Under tävlingen är det viktigt att du hela tiden (mellan loppet) har på dig torra kläder och skor så att musklerna inte blir kalla. Tänk på att byta badkläder mellan loppet så att du inte sitter och fryser i blöta badkläder inför nästa lopp. För att kroppen skall må bra är det också viktigt att du dricker mycket (vatten är det bästa). Fyll även på med energi i form av en macka, frukt eller något annat. I simhallarna är det oftast varmt och för att du skall få frisk luft är det bra att mellan loppet passa på att gå ut. På så vis håller du dig pigg!

Slutligen – glöm inte att värma upp inför VARJE lopp du skall simma! På så vis är kroppen beredd att jobba snabbt när du hoppar i vattnet. Efter varje lopp skall du simma av så att kroppen varvar ner och då att du orkar simma fort igen nästa lopp. Ju längre lopp du simmat – ju längre bör du simma av. Om det inte finns någon avsimningsbassäng så kan du jogga eller ta en kort promenad istället.

Till dig som förälder

Heja på och stötta alla LSS simmare under tävlingen! Alla simmar bättre om de mår bra och känner ett stöd från föräldrar och tränare. Tränarna behöver hjälp av alla föräldrar med detta! Påminn också simmarna om att de skall byta till torra badkläder, ta på sig överdragskläder, värma upp, simma av och prata med tränarna före och efter loppet. Påminn dem också om att de måste dricka ordentligt och äta något emellanåt. Godis, kakor, glass och läsk m.m. vill vi att simmarna väntar med att stoppa i sig till efter tävlingens slut.

Hemfärd

När du tävlat klart för dagen är det dags för hemfärd. Du som skjutsande förälder – samordna hemfärden om du åker tidigare med ditt barn så att ingen blir lämnad kvar utan skjuts! Vi ser gärna att alla är kvar tills tävlingens slut (om möjligt) och hejar på sina klubbkompisar. Säg alltid till din tränare INNAN du åker! Tala då även om VILKA som åker med i din bil.





Att ta med på tävling

- ✓ Badkläder (flera ombyten – helst en baddräkt/badbyxa till varje lopp samt till varje insim)
- ✓ Handdukar (gärna mer än en)
- ✓ Glasögon (gärna ett par i reserv)
- ✓ Badmössa (helst en extra som reserv)
- ✓ Skor & strumpor/badtofflor
- ✓ Shorts & T-shirt (LSS om du har)
- ✓ Overall (LSS om du har)
- ✓ Vattenflaska
- ✓ Något att äta (t ex frukt eller macka)
- ✓ Hänglås
- ✓ Fickpengar
- ✓ *För föräldrar: Penna och PM samt Grenordning med namn*

Lycka till på tävlingen
och glöm inte det viktigaste
- HA KUL!

Efter tävlingen

Resultaten från samtliga tävlingar läggs ut på LSS hemsida. Du hittar på samma ställe där du hittar alla annan information om tävlingarna som LSS deltar i. Efter tävling läggs också eventuella referat ut på hemsidan och kort från tävlingen läggs upp i LSS Fotoalbum. Mer information om detta framgår på vår hemsida www.ludvikasimsallskap.se. Har du själv tagit några bilder eller skulle du vilja skriva några rader om tävlingen? Vi tar tacksamt emot detta på vår mejl info@ludvikasimsallskap.se.

Kostnader

Kostnaderna kan variera inför varje tävling beroende på om tävlingen är en dag eller fler, om det är med övernattning eller inte. Exakt kostnad för tävling framgår på respektive PM.

LSS betalar till arrangerande förening en startavgift för alla anmälda simmare. Denna startavgift är grundad på de antal starter simmaren deltar i. Startavgiften för varje individuell gren du deltar i varierar från 50 – 150 kr beroende på tävling.

Vid tävling inom Dalarna (1 dag) tas en mindre anmälningsavgift ut per simmare, c.a. 60 – 100 kr. Denna avgift höjs om tävlingen går utanför Dalarna eller om den sträcker sig över fler dagar.

Vid tävling med övernattning tillkommer avgift för logi, mat, resa osv. Exakt kostnad framgår av PM:et men den brukar ligga runt 450 – 650 kr för tävling med en övernattning och runt 650 – 1 000 kr för tävling med två övernattningar.

Om du tvingas stryka dig från en tävling debiteras du startavgifterna för dina individuella lopp. Detta gäller idag dock bara våra simmare i grupperna T1-T5 samt Medley.

Hur och när anmälningsavgiften till varje tävling skall betalas framgår av PM:et.

Efteranmälan

Om du missar att anmäla dig till tävlingen finns ibland möjlighet att göra en efteranmälan mot dubbel startavgift per gren. Denna avgift får du då betala helt själv.

