



Så här går det till vid hemmatävlingar

Här under ser du hur det går till vid tävlingar i Värnamo. De tävlingar som är aktuella för ditt barn hittar du i tävlingskalendern som finns på www.varnamoss.se/simidrott/taevlingar.

Anmälan:

Alla simmare i aktuell åldersgrupp anmäls till alla hemmatävlingar.

Mail med påminnelse kommer när tävlingen är på gång. Meddela din tränare om du **inte** kan vara med. Tränaren anmäler på de distanser som är lämpliga för ditt barn.

Förberedelser:

PM med tävlingstider m.m. finns ca en vecka innan på www.varnamoss.se/simidrott/taevlingar.

Lämplig matsäck och vad simmaren behöver hittar du i rutan till höger.

Tävlingsdagen:

- Samling i simhallen ombytta och klara 15 minuter innan insimmet börjar, se tävlings PM för mer info.
- Under hela tävlingen använder vi VSS kläder.

På plats genomförs varje simpass så här:

- Samling på läktaren ombytta och klara, tränaren ansvarar.
- Insim i tävlingsbassängen (uppvärmning i vattnet)
- Ombyte
- Samling, 10 min innan tävlingen startar.
- Tävling
- Viktigt att ha på sig skor och VSS-tröja för att hålla värmen under tävlingen.
- Kom ihåg att äta och dricka smart.
- Meddela alltid ansvarig tränare innan du går hem, är det gott om tid till nästa pass stanna vi och hejar till alla i VSS är klara.

När du kommer hem:

Hemmatävlingar kostar inget.

Tränarna följer sedan upp tävlingen vi nästa träning.

Tränarna följer sedan upp tävlingen vi nästa träning.

Exempel på lämplig matsäck:

- Frukt, färsk + torkad
- Smörgås
- Vatten
- Drickyoghurt
- Risifrukti

Utrustning till simmaren:

- Badkläder, helst mer än ett par så simmaren ej behöver gå blöt under tävlingen.
- Simglasögon, gärna reserv
- VSS-badmössa, gärna reserv
- VSS T-shirt
- Shorts
- Gympaskor
- Handduk
- Vattenflaska