



Så här går det till vid bortatävlingar

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

Anmälan:

Mail med påminnelse kommer när tävlingen är på gång. Du anmäler via hemsidan, www.varnamoss.se/simidrott/taevlingar.

Tränaren anmäler på de distanser som är lämpliga för ditt barn.

Förberedelser:

PM med avresetider, körschema 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 för avresa vid Apladalens parkering, se tävlings PM för mer info.
- Under hela tävlingen, ifrån avfärd till hemkomst använder vi VSS-kläder.
- Ansvarig tränare fördelar simmarna i bilen.
- Varje förare ansvarar för simmarna i sin bil tills vi kommer hem till Värnamo igen.
- På plats genomförs varje simpass så här:
 - Byta om
 - Samling, 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.

Exempel på lämplig matsäck:

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

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

När du kommer hem:

Varje förare ansvarar för simmarna i sin bil tills vi kommer hem till Värnamo igen. Oftast lämnas simmarna vid Apladalens parkering. Tävlingen faktureras i efterskott. Tränarna följer sedan upp tävlingen vi nästa träning.