LATHUND TÄVLINGAR

Är du som simmare eller förälder ny i tävlingsverksamheten finns det en hel del ny information och nya begrepp som är bra att ha koll på.

ANMÄLNINGSPROCESSEN:

- Inbjudningen till tävlingen skickas ut via mail/sportadmin så simmarna kan kolla vad som finns att simma antingen själva eller tillsammans med er föräldrar.
- Vi går igenom grenarna tillsammans efter träningen.
- Simmaren säger vad hen vill simma till tränaren och de pratar tillsammans om vad som passar simmaren bäst.
- Anmälningarna tar endast emot skriftligen via styrelsen@nassjosimklubb.se

TÄVLINGSLICENS:

När man tävlar utanför Nässjö simhall för första gången blir man tilldelad en tävlingslicens. Denna licens fungerar ungefär som ditt personnummer, och är till för att resultaten du simmar på ska registreras till rätt simmare. En tävlingslicens gäller för ett kalenderår (januari - december) och kostar mellan 150 - 350 kr. Denna kostnad fakturerar alltid klubben under nästkommande kalenderår. (Ex: Har du tävlat år 2025 kommer du att faktureras för din licens år 2026, för din licens som du haft under år 2025).

Du behöver inte göra någonting för att ansöka om din licens - detta ordnar chefstränaren i samband med din första tävling på bortaplan.

TÄVLINGSKOSTNADER:

Som de flesta vet kostar det att tävla. Klubben betalar för varje anmäld start, individuell ca: 55 - 80kr och lag ca:80 - 100kr. Den summan är bindande från två veckor innan tävlingsdag, vid strykningar efter det faktureras klubben ändå. Således är det viktigt att varje anmäld simmare tävlar. Anmäld deltagare faktureras av klubben om strykning ej inkommit innan två veckor från tävlingsdag. Självklart visar vi hänsyn till frånvaro med högst särskild anledning, till detta räknas inte lättare sjukdom.

TÄVLINGSDAGEN:

- **Landuppvärmning**

Simmaren värmer upp på land.

- **Insimning:**

Efter landuppvärmning är det dags att hoppa i och simma insim. Insimmet brukar vara en timme innan tävlingsstart. Man simmar insim för att bli lite uppvärmd inför tävlingsloppen. Är man osäker på vad man ska simma på sitt insim, går det bra att fråga medföljande tränare.

Under insimmet är det bra att känna på lite starter och vändningar och kanske testa på farten lite.

- **Tävlingsstart:**

Den tid som angetts i PMet som tävlingsstart är den tid som tävlingen börjar.

- **Pass:**

Tävlingen är ofta uppdelad i olika pass. Detta är för att simmarna ska få en paus i tävlingen. Då är det oftast lunch efter passet på förmiddagen.

- **Gren:**

Tävlingen består av flera olika grenar. En gren är en distans och ett simsätt för en viss ålder.

Ex: 100 m frisim (flickor 13 år och yngre).

Ibland finns det inga åldersklasser och då ser det ofta ut så här istället:

Ex: 100 m frisim damer

… och ibland simmas den yngsta åldersklassen som en mixed-klass, vilket innebär att tjejer och killar simmar tillsammans. Då ser det ofta ut så här:

Ex: 100 m frisim mixed

- **Heat:**

Varje gren innehåller ett visst antal heat och dessa ser man i heatlistan.

Hur många heat det är, beror på hur många simmare det är som ska tävla i grenen. Heaten är oftast indelade så att de med snabbast anmälningstid simmar i det sista heatet, medan de som inte har någon anmälningstid (inte simmar grenen tidigare), eller har långsammast anmälningstid simmar i första heatet.

Heaten fördelas också efter hur många banor den arrangerande klubben har.

- **Heatlista:**

I heatlistan ser du i vilket heat och på vilken bana du ska simma. Tränaren får heatlistan en liten stund innan tävlingsstart, men finns också att se på livetiming.se.

- **Uppvärmning innan sitt lopp:**

Landträningen innan simträningen är viktig, uppvärmningen innan ett tävlingslopp är minst lika viktig. Du måste värma upp ordentligt inför dina tävlingslopp. Uppvärmningen är en viktig del i att motverka skador på kroppen.

Uppvärmningen ska vara pulshöjande. När du står bakom pallen och ska starta ditt lopp, ska du vara varm i musklerna och kroppen samt ha lite förhöjd puls.

Är du ordentligt uppvärmd kommer du också prestera bättre i ditt lopp.

- **Starten:**

På tävlingar finns en speaker. Denna person läser upp vilka som simmar och vilken bana man ska simma på. Det är vanligt att speakern läser upp detta under tiden som simmarna i heatet innan dig är i vattnet. Var därför noga med att lyssna på vad speakern säger, så att du inte missar din start.

- **Efter slutfört lopp:**

När du simmat färdigt går du direkt upp från bassängen. Och simma av om det finns tillgång till en avsimsbassäng.

- **Avsim:**

Avsim är till för att din kropp ska varva ner efter ditt tävlingslopp. Har man fått en del mjölksyra under sitt lopp är det extra viktigt att simma av, för att musklerna ska kunna transportera bort mjölksyran så att du är fräsch i kroppen och redo för att prestera under kommande lopp.

Om man inte simmar av finns en stor risk att man blir tröttare och tröttare i kroppen ju längre in i tävlingshelgen man kommer, vilket innebär att det blir svårare att prestera på det sätt du vill.

VIKTIGT att notera är att avsimsbassängen endast är till för avsim, INTE hopp och lek.

- **Diskvalificering:**

Kallas ofta för att man blir "diskad". Det är någonting som händer alla förr eller senare och händer även simmare på VM- och OS-nivå.

Speakern läser upp diskningarna efter hand de kommer in till sekretariatet. Det kan vara skönt att veta att de aldrig nämner namn på den som blivit diskad, utan endast vilken gren, heat och bana diskningen gäller.

I simning finns regler kring vad man får och inte får göra. Bryter man mot någon av dessa regler blir man diskad. Allt som oftast gäller diskningarna tjuvstart, felaktig vändning eller felaktigt simsätt.

Var inte rädd för att bli diskad. Det kan kännas jobbigt i stunden, men det kommer alltid fler chanser att simma grenen. Se det i stället som feedback på vad du behöver lägga lite extra fokus på under dina träningar.

- **Lunchuppehåll:**

Ofta är lunchpausen cirka 2 timmar lång. Då äter simmare och tränare tillsammans. Ibland har vi bokat lunch via arrangören, då går vi i gemensam trupp till matstället. Ibland behöver man ha med sig egen lunch, då sätter sig simmare och tränare tillsammans på en lämplig plats och äter sin medhavda lunch gemensamt.

När lunchpausen är slut är det dags för insim igen precis som på morgonen.

- **Ombyten och kläder**

Till en simtävling är det viktigt att ha med sig vissa saker.

Det är viktigt att ha med sig minst 2 stycken baddräkter/badbyxor. När du simmat insim ska du alltid gå och byta om från blöta badkläder till torra, för att motverka urinvägsinfektion och för att du inte ska bli frusen.

Du behöver ha med dig klubbkläder till en tävling. Detta är för att vi i Nässjö simklubb ska synas som ett team i simhallen. Tänk på att du kan vara varm på utsidan av kroppen, men musklerna kan vara kalla. Därför är det viktigt att du har på dig kläderna för att försöka behålla värmen i musklerna efter insim och avsim.

Det är också otroligt viktigt att ha med sig en vattenflaska till tävlingen. Drick lite under många tillfällen, då behåller du vätskan i kroppen bättre än om du klunkar stora mängder vatten under kort tid.

Om du inte druckit ordentligt under tävlingen kommer dina prestationer påverkas. Du behöver ha en bra vätskenivå i kroppen för att vara på topp. Dessutom riskerar du att få huvudvärk om du inte dricker ordentligt, det är varmt i en simhall och du svettas ut mer än du tror.

- **Priser/medaljer och prisutdelning:**

… En rolig bonus för sin prestation!

Någonting som är viktigt att tänka på är att man aldrig kan påverka någon annans prestation, och det kan därför innebära att man precis simmat sitt livs bästa lopp men ändå inte hamnade på prispallen.

Tävla därför alltid (i första hand) mot din egen prestation. Rikta uppmärksamheten mot att prestera för att sänka dina personliga rekord eller förbättra den där detaljen du jobbat så hårt med under träningarna.

På prisutdelning ska man alltid bära sina klubbkläder.

Även om du själv inte tog pris, se till att stötta och ge hejarop till din klubbkompis som kanske fick äran att kliva upp på prispallen för sin prestation.

Detta gäller även under tiden dina klubbkompisar simmar - hejarop innan, under och efter loppet är alltid uppskattat och ger en extra självförtroende-boost!

Sträva alltid efter att vara varandras största supporters - det är roligare att tävla om ni gör det som ett team!