

Till tränare som skall jobba på tävlingar, inklusive anmälan

Innehåll

Tränare på simtävling.....	1
Tävlingens Livscykel ur tränarperspektiv.....	1
Inbjudan.....	2
Anmälan.....	2
Olika system.....	2
Att anmäla en simmare till en tävling.....	2
Efteranmälan.....	3
PM.....	3
Tävlingsdagen.....	3
Delta på ledarmöte.....	3
Stryka simmare eller ändra laguppställning.....	3
Loppet.....	4
Diskvalifikation.....	4
Efter tävlingen.....	4
Lycka till.....	4

Tränare på simtävling

Först av allt. Grattis! Du är utsedd att ansvara för simmare som skall prestera på en tävling. Tänk på att en simmares första tävling är en stor sak som är helt jämförbar med när simmaren för första gången står på startpallen i ett mästerskap.

Du som tränare är en väldigt viktig del i simmarens prestation och det är du som ska inge den trygghet simmaren behöver för att prestera. Du är den sista simmaren har kontakt med innan hen går in i sin bubbla och den första simmaren söker kontakt med efter sitt race.

Under racet måste simmaren dock klara sig själv, med dig på kanten som stöd.

Men innan vi kommer dit är det en del praktiska saker som skall hanteras.

Tävlingens Livscykel ur tränarperspektiv

Innan simmaren står på pallen eller resultatet syns i Tempus är det en hel del saker som sker. En del av dem berör dig som tränare.

- Inbjudan
- Anmälan
- Efteranmälan
- PM
- Strykning / Laguppställning
- Ledarmöte

- Loppet
- Diskvalificeringar
- Resultat

Inbjudan

Inbjudan finns tillgänglig långt innan tävlingen. Det är viktigt att du som tränare läser inbjudan, även om du varit på samma tävling flera gånger förut. Här framgår många viktiga saker:

- Tid, datum och plats
- Sista dag för anmälan / efteranmälning
- Grenordning
- Heatbegränsningar / kvaltider
- Ålderklasser
- Eventuella priser
- Andra speciella saker som rör denna tävling

Läs den och skriv gärna ut den eller spara den tillsammans med andra saker rörande tävlingen.

Anmälan

Anmäla till en simtävling är enkelt, men det är lite att hålla reda på.

Olika system

Det är två olika system som du jobbar i när du administrerar simmarna kring en simtävling. Det är **Tempus** och det är **Swimify**.

Tempus är simförbundets databas över föreningar, simmare, tävlingar och resultat. Alla officiella tider finns här och även information om alla simmare. Tempus har sedan flera applikationer som Tempus Open och Tempus Anmälan.

Swimify används i anslutning till själva tävlingen och har inte med Tempus att göra. Swimify används för att genomföra tävlingen och för kommunikation till tränare och publik. Som tränare använder du appen Swimify Coach och som publik Swimify LiveTiming.

Konton till alla system kan du få av Marcus.

Att anmäla en simmare till en tävling

Det gör du i Tempus Anmälan.

- Logga in och leta upp rätt tävling
- Leta upp rätt simmare
- Markera de grenar simmaren skall simma

Kolla noga så det blir rätt. På vissa tävlingar kan man anmäla simmare till samma gren i olika klasser, till exempel med fullständigt regelverk eller fortsättningstävling.

Innan anmälningstiden gått ut kan du lägga till och ta bort grenar från simmaren. Tänk på att klubben får betala startavgifter för alla anmälda starter när anmälningstiden gått ut. Så anmäl inte för säkerhets skull för att sedan stryka, för även om man stryker får man betala startavgift (men slipper eventuell kostnad för DNS).

När anmälningstiden gått ut brukar startlistor publiceras på Swimify LiveTiming. Kontrollera där så att det ser rätt ut.

Efteranmälan

Efter anmälningstiden har gått ut kan man oftast under en period efteranmäla simmare. Det gör man på samma sätt som anmälan i Tempus Anmälan. Efteranmälningar kostar lite mer än de ordinarie anmälningarna så se till att anmäla simmarna i tid. Efteranmälningar är också alltid i mån av plats så är det en populär tävling är det inte säkert att det går att efteranmäla simmare.

PM

Efter anmälningstiden har gått ut publicerar arrangören ett PM. Det innehåller ofta samma information som inbjudan men lite mer detaljerat. Ibland händer det att starttiden på passen ändras nu när man vet hur många simmare som kommer. Eventuella frågor från deltagare som kommit in under anmälningstiden kan också besvaras, så se till att du läser PM noga. Det brukar finnas på Swimify och/eller på arrangörens hemsida.

Tävlingsdagen

Har du inte gjort det tidigare så kontrollera på Swimify LiveTiming att startlistorna ser korrekt ut. Gör de inte det så kontakta arrangören och sök upp sekretariatet så snart du kommer till simhallen.

Se till att vara i god tid till tävlingen. Är det en ny simhall är det bra att simmarna hinner se sig omkring. Lägg tid på insimmet och passa på att testa pallar och att vända mot väggen på båda sidor av tävlingsbassängen. I övrigt lämnar jag det till dig som simtränare. Håll koll på sista tid för strykningar.

Delta på ledarmöte

Se till att du eller någon annan från klubben deltar på ledarmötet. Här presenterar sig tävlingsledningen och igenom det sista som kan vara viktigt att veta inför tävlingen. Det är viktigt att någon är med på detta möte så man inte missar den informationen. Var och när ledarmötet är står i PM. Inte sällan ungefär samtidigt som insimmet börjar. På stora tävlingar kan det vara dagen innan, antingen på plats eller digitalt.

Stryka simmare eller ändra laguppställning

Detta kan bara göras närmare tävlingen när anmälningstiden har gått ut och anmälningarna har kopierats från Tempus till Swimify. I **Swimify Coach**-appen får du tillgång till tävlingen antingen

automatiskt eller, om det inte sker, genom att begära access till tävlingen i Swimify Coach. Arrangören måste antingen bjuda in dig eller godkänna din begäran så det kan ta en stund innan du får tillgång till tävlingen. Men en eller par dagar innan tävlingen ska du ha tillgång till den.

Om en simmare är sjuk måste den strykas från sina grenar. Det gör man i Swimify Coach-appen. Observera att det alltid finns en **sista tid för strykning** efter vilken det inte är möjligt att stryka. Denna står i PM.

På många tävlingar får man en straffavgift om man lämnar en bana tom, så glöm inte att stryka simmaren inom utsatt tid.

Simmare struken inom utsatt tid kostar startavgiften medan en simmare som lämnar tom bana kostar startavgiften plus en avgift, ofta runt 300 kr.

Loppet

Innan loppet önskar du lycka till och ser till att dina simmare kommer till sina pallar eller till ”call-room” i lagom tid innan sin start.

Under loppet kan du bara iakta simmarna och notera hur de simmar. Anteckna gärna i en heatlista. På vissa tävlingar får man ingen heatlista nu när elektroniken blivit så bra så då är det bra att ha med sina egna anteckningar.

Efter loppet bör du instruera dina simmare att komma direkt till dig. En bra första fråga till simmaren är ”Hur kändes det?”. Det simmaren då svarar är alltid rätt, det är ju vad simmaren kände under loppet. Förstärk den och ge simmaren beröm, berätta gärna något som du tyckte simmaren gjorde extra bra. Sedan kan du berätta på vad ni behöver träna mer på inför nästa lopp.

Diskvalifikation

Diskvalifikation händer i simning och det är ingen stor sak. De allra flesta simmare har blivit ”diskade” någon gång. Om du som tränare sett loppet men inte kunnat se vilket fel simmaren begått så ska du gå till tävlingsledaren och utan att störa denna vänligt fråga vad diskvalifikationen berodde på. Då får du veta vilket misstag simmaren har gjort och så kan ni träna på det mera.

Efter tävlingen

Några dagar efter tävlingen kollar du att resultaten kommit in i Tempus Open. En sak som kan vara bra att ha koll på är rekord på delar av lopp. Till exempel om en av dina simmare persat på 200m frisim i ett 400m frisimsheat. Detta är möjligt under några speciella omständigheter.

- Det är bara från start och framåt, alltså första delen av loppet. I lagkapper är det bara första sträckan som kan räknas.
- Det gäller bara i frisim, fjäril och bröstsim, samt första sträckan i lagkapp (även rygg).
- I NSK kan du kontakta Marcus om du har ett sådan rekord så fixar han så det syns i Tempus.

Lycka till

Stort lycka till på tävlingarna framöver! Undrar du något så var inte rädd att fråga någon av dina tränarkollegor eller arrangören på plats. Har du frågor innan tävlingen kan du kontakta Marcus.