

NY I TÄVLINGSVERKSAMHETEN

Sida 1 • T1, träning och utrustning

Välkommen till KSS tävlingsverksamhet!

T1 är steget in i vår tävlingsverksamhet.

Här fortsätter vi utveckla simtekniken samtidigt som simmaren lär sig att träna, tävla och vara en del av laget.

1 T1 & TÄVLINGSVERKSAMHETEN

- T1 har fokus på teknik, träningsvanor, gemenskap och att lära sig tävla på ett tryggt och roligt sätt.

• Träning:

tisdagar, onsdagar och torsdagar 16:45–17:45 samt söndagar 17:00–18:15.

Gemensam uppvärmning 10–15 minuter före bassängpasset.

- I tävlingsverksamheten ökar träningsmängd, självständighet och tävlingsfokus successivt. T2 är nästa nivå för simmare som är redo för längre pass och större träningsbelastning.
- Tävlings är en del av att lära sig sporten och uppmuntras.

Samtidigt ligger fokus alltid på långsiktig utveckling, gemenskap och glädje.

Aktuella träningstider:

[Klippans Simsällskap - Tävlingsverksamheten](#)

Tävlingskalender:

[Klippans Simsällskap - Tävlingsverksamheten](#)

2 UTRUSTNING TILL TRÄNINGEN

Det simmaren behöver

- **Badkläder** – vanliga badbyxor eller baddräkt fungerar bra.
- **Badmössa** – finns att köpa via Klippans Simsällskaps kansli.
- **Simglasögon** – egna glasögon rekommenderas. Klubben har även ett mindre antal till försäljning.
- Övrig träningsutrustning finns i föreningen och kan lånas vid passen.

Egen träningsutrustning

Det är inget krav att köpa egen träningsutrustning för att börja i T1.

- Egen utrustning kan ändå vara praktisk och kännas bättre eftersom simmaren använder samma utrustning varje pass.
- Det gör det också lättare att få rätt passform och storlek när simmaren utvecklas.

Börja enkelt. Köp egen utrustning efter hand när ni vet vad simmaren trivs med.

Arena / beställning:

<https://forms.gle/kdyYMWx3KD2r96F79>

KSS Shop / klubbkläder:

[Klippans Simsällskap Simning på stadium.se](#)

3 BRA ATT HA MED TILL TÄVLING

I simväskan

- Badkläder, badmössa och simglasögon – gärna ett extra par simglasögon.
- Handduk och vattenflaska.

Mellan loppen

- Torra och varma kläder. Klubbkläder är trevligt och skapar lagkänsla, men är inget krav.
- Mat och mellanmål som simmaren känner till och vet fungerar bra.

Första tävlingen behöver inte kännas krånglig.

Tränarna hjälper simmarna på plats. Här är de vanligaste orden och vad som är bra att känna till som förälder.

4 TÄVLING – SNABB LATHUND

Gren	Det lopp simmaren ska simma, till exempel 50 m frisim eller 100 m bröstsim.
Heat	Gruppen av simmare som startar tillsammans i samma gren. En gren kan bestå av flera heat.
Insim	Uppvärmning i vattnet före tävlingen. Tränaren hjälper simmaren med vad som ska göras.
Avbad	Lugn simning efter lopp för återhämtning, när tävlingen och anläggningen ger möjlighet till det.
Mat & dryck	Ät och drick regelbundet under tävlingsdagen. Ta med sådant simmaren är van vid och mår bra av.
Kläder	Håll simmaren varm och torr mellan loppen. T-shirt/tröja, shorts/byxor och skor är bra att ha.
Strykning	Om simmaren inte kan starta ska tränaren få veta det så tidigt som möjligt. Tränaren hjälper till med eventuell strykning.

Bra tumregel: När tävlingen har börjat håller simmaren kontakt med tränarna och har koll på sina kommande grenar. Tränarna hjälper till om något är oklart.

5 FÖRÄLDERNS ANSVAR – TRÄNARENS ANSVAR

Förälder / vårdnadshavare

- Ser till att simmaren kommer i tid och har med sig rätt utrustning, mat och dryck.
- Meddelar frånvaro, sjukdom eller andra problem så tidigt som möjligt.
- Stöttar, hejar och hjälper simmaren att få en positiv tävlingsupplevelse.
- Låter tränarna sköta den sportsliga coachningen under tävlingen.

Tränaren

- Hjälper simmaren med insim och förberedelser inför loppen.
- Håller koll på grenar och heat tillsammans med simmarna.
- Ger återkoppling efter loppen och hjälper simmaren vidare under dagen.
- Hanterar den sportsliga planeringen samt hjälper till vid strykningar och ändringar.

6 INFORMATION & KONTAKT

- Den mesta gemensamma informationen från föreningen går via Klippans Simsällskaps kansli.
- Algot & Frans skickar också egna mail med information som rör T1, träning och tävling.

Har ni frågor om T1, träningen eller en tävling? Prata i första hand med Algot & Frans och i andra hand med Erik.

Det viktigaste:

Kom i tid, fråga när något är oklart, stötta laget och ha kul.

Tävlingsdagen är en del av simmarens lärande och utveckling!