

LATHUND – PÅ SIMTÄVLING

Klippans Simsällskap • Det viktigaste att veta före, under och efter dina lopp

INSIM

Uppvärmning inför tävlingen. Under insim förbereder du kroppen och simmar igenom det du behöver inför dina lopp. Det är inte fri lek. **Prata alltid med din tränare om vad du ska göra på insimmet.**

AVBAD

Lugn simning efter dina lopp. Avbad hjälper kroppen att komma ner i varv och återhämta sig. Det är alltså **inte lek**. Följ tränarens instruktioner om hur mycket och vad du ska simma.

GREN

Det lopp du ska simma. Exempel: **50 m frisim**, 100 m ryggsim eller 200 m medley. Din gren står i tävlingsprogrammet och i startlistan.

HEAT

Vilken omgång av grenen du simmar i. En gren delas upp i flera heat eftersom alla simmare inte kan simma samtidigt. Din start anges med **gren + heat + bana**. Exempel: Gren 12, heat 3, bana 5.

BADKLÄDER

Använd riktiga badkläder för simning. Simma inte i vanliga badshorts, bikini eller andra kläder som inte är avsedda för simning. Använd badkläder för träning eller tävling som sitter bra och låter dig simma obehindrat.

BADMÖSSA

Simma gärna i KSS-badmössa. Det visar vilken klubb du representerar och gör det lättare för tränarna att snabbt hitta och identifiera dig i vattnet.

KOM IHÅG

INNAN LOPPET	EFTER LOPPET
• Kolla din gren, heat och bana • Lyssna på tränaren • Var redo i god tid	• Simma av enligt tränarens instruktioner • Ta på dig torra kläder • Ladda om inför nästa lopp

Är du osäker? Fråga din tränare. Det är bättre att fråga en gång extra än att stressa över vad du ska göra.