



Til deg som skal på stevne for første gang. Informasjon om svømmestevner.

Når du skal delta på et approbert svømmestevne for første gang, er det kanskje mye du lurer på. Her skal du få litt informasjon. Vær ikke redd for å spørre treneren din dersom det er noe du lurer på.

Info om stevner.

- Det blir lagt ut info om hvert enkelt stevne på vår hjemmeside <http://www.haldens-svømmeklub.com/>. Her kan du klikke på "Linker" i menyen til venstre og gå til den Klubb som arrangerer stevnet.

Påmeldingsskjema

- Påmelding til stevner skjer i samtaler med treneren din, som gir deg anbefalinger på hva du skal svømme.
- Det er viktig at treneren din får beskjed om du skal delta på stevnet eller ikke!

Utgifter.

- For hver øvelse man deltar i, så ligger startavgiften på 100kr. Det betyr at deltar man på f.eks. 3 øvelser blir det 300kr som vil komme som regning etter stevnet.
- Dersom man ikke overholder påmeldingsfristen, og påmeldingen kommer etter at den er sendt til arrangørklubben, anses påmeldinga som ei etteranmelding. Man må da betale dobbel stevneavgift på de stevner hvor arrangøren krever dette.
- Vi har også en **transportavgift**. Størrelsen på denne avhenger av hvor stevnet er. For stevner i Østfold er denne kr 80,-. (40 kr. hver vei) Den betales til den sjåføren du sitter på med – ikke til klubben. Kjørere dere selv, kan dere få transportavgift fra andre svømmere som sitter på. Dere avtaler kjøring selv.

Hva tar vi med på stevner?

- Badedrakt og badebukse er en selvfølge. Mange har ofte flere med seg. I tillegg ønsker vi at dere bruker klubbadehetter. Svømmebriller er også viktig, for de som bruker det
- 1-2 handduker
- Klubb T-skjorter, joggedress og sko til innebruk (joggesko / gymsko). Det er viktig og ikke bli kald mellom hver gang du skal svømme (selv om det kjennes varmt ut inne i svømmehallen).
- Vannflaske. Det er **ikke tillat med brusdriking og godterispising under stevnene.**
- Matpakke og drikke. Pasta, yoghurt, nøtter, rosiner, druer, epler, bananer og brødsiver er fin mat å ha med på stevner. Du skal alltid spise en god frokost; havregrøt, grovbrød med pålegg (ikke sjokoladepålegg), melk/juice. Unnvik å spise en "kjempemiddag" kort tid før stevnestart. Da du har svømt en øvelse er det lurt å ta seg litt mat.
- Kortstokk, blader, spill etc. kan være fint å fordrive tiden med, det kan bli mye venting, særlig på store stevner.



Til deg som skal på stevne for første gang. Informasjon om svømmestevner.

Uapproberte stevner (Rekrutteringsstevner)

- På et uapprobert stevne, dvs. et rekrutteringsstevne, finnes det ikke dommere. Man blir ikke disket om man svømmer med feil teknikk og tidene er uoffisielle.
- Svømmere under 10 år får oppgitt tid, **men blir ikke rangert etter bestetid.**
- **Alle** svømmerne får deltakerpremie.
- Aldersgrensen på rekrutteringsstevnene er fra 6 til 14 år. Men det er ikke ønskelig at svømmere over 11 år som har deltatt i mange approberte stevner deltar på rekrutteringsstevnene. Disse er ment for nybegynnere (rekrutter).

Approberte stevner

- Et **Approbert stevne** er et stevne som er godkjent av Norges Svømmeforbund (NSF). Det går dommere på disse stevnene. Her kan man bli disket om man svømmer med feil teknikk.
- Tidene man oppnår på approberte stevner er offisielle, dvs. at der kan settes offisielle rekorder.
- For å få delta på et approbert stevne må svømmeren fylle 11 år i løpet av det året stevnet arrangeres. Under "aspirantåret" får alle svømmere deltakerpremie.

Premiering

- Dersom det gis premiering skal alle til og med 11 år ha premie. Det kan være i form av deltakerpremie. Man kan fremdeles ha for eksempel 1/3 premiering i tillegg, men da kun fra 11 år, siden dette da ville vært rangering.

Generelt

- Det kan ikke være kvalifisering eller heatbegrensninger for 11- og 12-åringer.
- Det kan benyttes tabeller, resultatlister og rangeringer fra det året de fyller 11 år.
- De kan delta i regionale approberte konkurranser fra det året de fyller 11 år.
- Når de er 11 år kan de delta på åpne arrangementer i Norge, Norden og Nordkalotten.
- Fra det året de fyller 13 år kan de være med på mesterskap som NM, EM og VM.



Til deg som skal på stevne for første gang. Informasjon om svømmestevner.

Gjennomføringen av stevnet.

- Vi begynner alltid med **innsvømming**. Det er alltid innsvømming en time før stevnestart. Under innsvømming svømmer man alt fra 100-500m som oppvarming. Videre er det viktig at vi prøver startpallen og noen startstup. Til slutt svømmer du øvelsene du skal svømme på selve stevnet, slik at du blir fortrolig med kanter, vendeflagg etc.
- I programmet står det når du skal svømme; hvilket heat og i hvilken bane. Du må prøve å høre etter når speakeren roper opp de forskjellige heatene.
- Treneren og oppmenn hjelper deg med å komme til start.
- Det er lurt å holde seg i svømmehallen å konsentrere seg om svømmingen og følge med på når det er din tur til å svømme. Trenere og oppmenn fra Halden finner et sted i hallen, slik at dere alltid vet hvor dere kan finne noen av oss som er ansvarlige.
- Som tilskuer/foresatt prøver vi alltid å samle oss på ett sted på tribunen, det jobbes med HSK-banner vi kan henge opp.
- Det er hyggelig for svømmerne at de blir heiet på. En applaus etter at øvelsen er fullført er også oppmuntrende.



- Alle har litt sommerfugler i magen, det skal man ha da man konkurrerer, men husk at det å være på svømmestevne er mest bare gøy!





Til deg som skal på stevne for første gang. Informasjon om svømmestevner.

Sosialt.

Vi ser gjerne at foreldre følger med på stevner. Spesielt gjelder dette det første stevnet en svømmer er med på. Så er det veldig sosialt, en fin måte å bli bedre kjent med hverandre. Forhåpentligvis blir det mange stevner fremover. Publikum betaler for stevneprogram og inngangsavgift, som regel ca 50kr.

Forsikring / Lisens.

- De svømmere som er 12 eller yngre og ikke deltar på stevner eller kún deltar på uapproberte stevner / rekrutteringsstevner, har (når de har betalt medlemskontingent) forsikring gjennom Haldens Svømmeklubb til Norges Idrettsforbunds (NIF) kollektive barneforsikring.
- De svømmere som i løpet av et kalenderår fyller 10 år og som skal delta på approberte stevner må kjøpe lisens av NSF.
- Lisensen gjelder fra 01.01. til 31.12. Den gir rett til deltakelse i approberte stevner samt at svømmeren er livs- og skadeforsikret gjennom alle arrangement (sammenkomster, treninger og stevner) i regi av klubber tilsluttet NSF.
- Lisensen har forskjellige satser ut fra alder og ønsket forsikringssum (forsikringsdelen er f.eks. trukket fra for svømmere under 13 år pga. barneforsikringa).
- Fra den dagen svømmere fyller 12 år dekkes ikke forsikring over NIF's barneforsikring. Derfor må det betales lisens fra fylte 12 år selv om de ikke skal delta på approberte stevner.

**Vel møtt til svømmestevne
Hilsen HSK**