



TRÄNA OCH TÄVLA I ÅMÅLS SIMSÄLLSKAP



SIMTRÄNING I ÄMÅLS SIMSÄLLSKAP

Simmare (alla)

- **Meddela alltid** tränaren om du inte kan komma på träningen! Detta är viktigt så att tränaren kan planera träningen efter hur många som kommer.
- Kom i god tid till träningen.
- Kom ihåg att alltid ta med simglasögon, vattenflaska och gärna badmössa till simträningen. Vattenflaskan ska vara påfylld **före** träningen börjar. Håret ska vara uppsatt och ev badmössa på före träningen börjar.
- Kom ihåg det gröna armbandet (gäller i Säffle simhall).
- Ha en positiv attityd mot tränaren och dina träningskompisar. Alla har dåliga dagar och alla övningar tycker inte alla är lika roliga men att förmedla detta med en suck och ett "neeeej" smittar av sig på övriga i gruppen. Hjälps istället åt med att peppa varandra! Det blir roligare för alla!
- Hjälp till med all nödvändig utrustning (tex simplatta, dolme etc) både före och efter träning. Vi vill att alla som tränar hos ÅSS ska lära sig att hjälpas åt med linor (gäller ej i Säffle simhall) och övrig utrustning. Då går det snabbare och blir roligare för alla!
- Var noga med att följa de regler som simhallen har satt upp;
 - Alltid duscha innan träning.
 - Aldrig springa i simhallen.
 - Aldrig knuffas i simhallen eller knuffa någon i bassängen.
 - Skärmförbud (använd inte mobiltelefon vid bassängen)
 - Inga ytterkläder eller skor i simhallen.
 - Shorts/träningsights och t-shirt inne i simhallen för medföljande föräldrar.

Simmare (ABC-grupper)

- Alla ska vara ombytt och färdiga att börja träningen **15 min före** utsatt tid.
- Plocka fram all nödvändig utrustning (tex simglasögon, badmössa, platta, dolme, simfenor) **före** simträningen börjar (har man egen utrustning ska denna vara urplockad ur påsen och lagd på kanten av bassängen).



Tränare

- Tränaren kommer i god tid till träningspasset för att iordningställa banor samt leda uppvärmning och är väl förberedd med en plan för dagens simträning.
- Är ansvarig för sin grupp och ”prickar” av närvaro samt ger information om träningar, läger, tävlingar etc.
- Har en positiv attityd mot simmarna och uppmuntrar samt försöker förmedla en glad och positiv stämning i gruppen.
- Uppträder som ett föredöme för simmarna.
- Har god insikt i klubbens Simlinje och materialet vi jobbar med.
- Meddelar i god tid om man är sjuk eller inte kan komma på träningen samt hjälper till att ordna ersättare.
- Plockar undan ev utrustning som glömts kvar av simmare i simhallen.
- Tränare för simmare i ABC-grupper (där simmarna har möjlighet att träna mer än en gång i veckan) för en dialog med sina simmare så att man kan planera träningarna och grupperna bättre;
 - Hur många ggr i veckan vill de träna? Vilka dagar kan/vill de vara med?
 - Vill de vara med och tävla eller enbart träna?



TÄVLA MED ÅMÅLS SIMSÄLLSKAP

- **När kan man börja tävla?**

Utmanaren

I ÅSS uppmuntrar vi alla som vill och kan simma 25 m i sträck (utan att stanna) att vara med på Utmanaren. Kortfattat är detta en träningstävling där man inte blir diskvalificerad för regelfel (som man kan bli i en riktig tävling). Dessa träningstävlingar förekommer minst 1 gång/termin. Mer info får ni av er tränare.

Övriga tävlingar

ÅSS vill helst att simmare har deltagit på minst 2st Utmanare (se ovan) innan man anmäler sig till en "riktig" tävling. (Undantag kan dock förekomma, prata med tränaren.) Det finns mycket regler för korrekt simning samt starter, vändningar och målgångar i varje simsätt som man måste följa. Rådfråga alltid tränaren innan anmälan till tävling. **Är du intresserad av att börja tävla, prata med din tränare!**

- Om inte annat är överenskommet ska en förälder **alltid** medfölja tävlande barn/ungdomar i ÅSS. Föräldrar kan givetvis göra upp annat sinsemellan om någon förälder inte kan följa med.
- **Kom ihåg** att alltid ta med klubbkläder, simglasögon, vattenflaska och badmössa till simtävlingen. En extra handduk och baddräkt/badbyxor (om du har) kan också vara bra. Även uppvärmningsutrustning såsom hopprep, stretchband etc.
- Kom även ihåg att de flesta simtävlingar pågår under en hel dag varför en riklig och matig **matsäck** är väldigt viktigt att ta med!
- En **positiv attityd** är viktigt på tävlingar. Heja på dina klubbkompisar och var trevlig mot dina medtävlande samt mot funktionärer. Hjälp gärna yngre klubbkompisar som kanske inte är lika vana som du att tävla. Hjälps åt att peppa varandra!
- **Håll reda på** när du ska starta. 2-3 heat innan start ska man vara på plats vid startpallarna och veta vilken bana man kör på och vilket simsätt.
- Anmälan görs, i första steg, via mail till: asstavling@hotmail.com med info om Namn och Grenar. Steg två så anmäler tävlingsansvarig i Tempusanmälan = databas för anmälningar där simmarnas bästa tider på respektive simsätt finns lagrade så att anmälan blir komplett för att kunna seeda Start/Heatlistorna.
- Var noga med att anmäla i god tid, ÅSS betalar ej Efteranmälningsavgiften utan det får bekostas på egen hand.



- **Insimning/Uppvärmning/Avsimning**

Det är varje enskild simmares ansvar att se till att simma in (värma upp) i alla simsätt. Var även noga med att göra **vändningar** i alla simsätt (simhallar kan tex ha olika flaggor för ryggsimsvändning, en del har en extra lina/flagga för tjuvstart och ibland är materialet olika i väggarna man vänder mot). En tränare finns med som stöd/hjälp.

För A-grupp gäller ca **1500-2000m** insim som uppvärmning vid tävlingar. Utöver detta ska man enligt ovan göra alla **vändningar** samt även köra några längder på **spurtbanan** med full farts start, simning och målgång.

Om det är lång väntetid mellan grenarna ska man utöver insim värma upp kroppen "på land".

Ca 15-20 min före start gäller uppvärmning på land med syfte att mjuka upp musklerna och för att få upp pulsen. All uppvärmning är mycket viktig för att undvika skador.

Avsimning/Nedvarvning: Efter varje genomfört lopp så skall simmarna simma av, minst 200m i syfte att varva ner, få bort ev. ansamlad mjölksyra och göra sig redo för nästa lopp.