

Hej alla simmare och föräldrar!

På onsdagen är det tävlingsdag för Lidingölag Swim Race 2025 och vi ser fram emot en rolig och aktiv dag. Vi startar i badhuset strax efter Stockan 07:15 och ser till att vara ordnade och klara för start 07:30. För att man vill vara lite säker i omklädningsrummet går det med hjälp av en poet.

Under dagen kommer det att finnas en kiosk där det går att köpa smörgåsar och fika. För att göra väntetiden mellan loppen lite roligare får ni gärna ta med ett kortspel eller något annat kul att sysselsätta er med.

Resultat och tider hittar ni i en App som heter Swimify. Hämta gärna ner den innan tävlingen om ni inte redan har gjort detta.

Välkomna!

Här är lite information kring själva tävlingen

Vad är ett pass?

En tävling är uppdelad i flera pass. Vanligtvis består en tävlingsdag av två pass med lunchpaus mellan passen. Antal pass på tävlingen bestämmer hur många dagar tävlingen håller på. I varje pass simmas ett antal grenar, en gren är ett simsätt med en viss längd, till exempel 25m frisim.

Vad är en gren?

En gren är ett simsätt med en viss längd, tex 25m frisim.

Vad är ett heat?

En tävling består av flera grenar, tex 25m frisim och 50m bröstsim. Till varje gren finns det ett antal anmälda simmare och då delas varje gren in i heat. Om det tex är 25 barn anmälda till 25m frisim och bassängen har 8 banor, så kommer grenen att simmas i 4 heat. I vilket heat simmaren ska delta ser du i heatlistorna som finns uppsatta på tävlingen eller i Swimify Appen där man hittar information om tävlingen.

Vilken utrustning ska jag ha med?

Baddräkt/badbyxor, simglasögon, simmössa, handduk och t-shirt eller tröja att ta på mellan grenarna.

Under tävlingen kan det bli mycket väntan, så det är bra att ha med en flaska vatten och något att äta för att fylla på med energi under dagen. Vi säljer också fika, kaffe, smörgås, korv och bröd under tävlingen

För att göra väntetiden mellan loppen lite roligare får ni gärna ta med ett kortspel eller något annat kul att sysselsätta er med.

Vad är insim?

Innan tävlingen startar samlas vi för att simma in, det vill säga värma upp kroppen inför tävlingen. Tränaren på plats talar om vad du ska simma och vilken bana du ska simma i.

Efter insimmet byter du om till torra kläder och överdragskläder, ta gärna på inomhusskor/foppatofflor, så du håller dig varm tills det är din tur att simma.

Vad är avsim?

Att simma av innebär att du simmar lugnt i cirka 10 minuter för att varva ner. Ju äldre du blir desto viktigare blir det med avsim för att bli av med mjölksyra i musklerna.

Avsimmet görs i undervisningsbassängen

Hur vet jag när det är min tur?

Dels ser du på starttavlan när din gren närmar sig och dels kommer tränarna att tala om för dig när det är dags att göra sig redo och gå till callroom

Vad betyder visselsignalerna?

På simtävlingar finns det en tävlingsledare som styr starten med visselsignaler. Tävlingsledaren blåser två signaler, den första talar om att du kan göra dig redo för start och kliva upp på pallen. Den andra signalen talar om att det är dags att ställa sig i startpositionen.

När alla simmare står i startposition säger startern 'Klart för start' och trycker på startsignalen. När du hör 'på era platser' följt av startsignalen är det dags att kasta sig i vattnet.

När kliver jag upp ur bassängen?

På grenar som är 25 meter t.ex. 25 meter bröstsim går man upp direkt när alla har simmat i mål.

På grenar som är 50 meter eller mer så används något som kallas hängande starter. Det betyder att du ska stanna kvar i vattnet när du simmat klart. Istället för att gå upp direkt efter målgång hänger du istället kvar vid linan cirka 1 meter från väggen tills nästa simmare startat, då skyndar du dig upp ur poolen.

Efter loppet går du till din tränare som ger dig feedback eller så går du och simmar av innan du får feedback. När du simmat av och fått feedback av tränarna byter du om till torra kläder och förbereder dig för nästa lopp.

Hur vet jag hur det gick?

En stund efter att alla simmarna i grenen gått i mål finns resultaten i Swimify Appen och på resultatlistor som sätts upp vid bassängen. Där kan du se hur snabbt du simmat

Får jag medalj?

Simmare 12 år och yngre får en deltagarmedalj

Medaljer till de tre främsta i åldersklasserna med fullt regelverk (13 år och äldre)

När kan jag åka hem?

När du simmat alla dina lopp får du åka hem om du inte vill stanna och titta på dina kompisar. Men glöm inte att säga till en av tränarna att du åker hem.

Vad gör föräldrar under tävlingen?

Förutom att heja på våra simmare är det bra om föräldrar kan hålla ett litet öga på yngre simmare så att de inte missar sina starter. Normalt sett sitter simmarna tillsammans med sina tränare och simmarkompisar