



## Förberedelser o tips vid simtävling

Innan tävlingen

Det är tränaren som anmäler till tävling, tävlingar kan vara både under en och flera dagar.

På vår hemsida, <http://www.mariestadssimsallskap.se/>, finns under fliken Tävling en tävlingskalender (kommer att flyttas till Laget.se, mer info kommer)

Anmälan är bindande, fram till och med sista anmälningsdag kan man ändra sitt deltagande i en tävling utan kostnad, därefter får vi man själv stå för startavgifterna.

Blir man sjuk nära inpå tävling så är det viktigt att man meddelar tränaren som ska med på just den tävlingen omgående. Senast 1,5 timme innan tävlingens start. Meddela gärna i messenger-gruppen.



# Tävlingsdagen

Samling tävlingsdagen.

Tränaren meddelar plats o samlingstid.

## **Insim.**

Man simmar in för att värma upp och mjuka upp muskler, hur mycket kan man fråga sin tränare. Insim brukar starta en timme innan tävlingen startar, man testar också startpallarna, ryggsimstarterna, kanske simmar man någon snabb 25:a på tid för att känna lite på vattnet och skaka av sig lite nervositet. Det finns alltid en spurtbana till detta. Testa vändningar i det/de simsätt du ska simma. När insimmet är klart samlas man med tränaren för ett litet möte och kanske en heja-ramsa...

## **Uppvärmning.**

Detta är viktigt, man gör sin uppvärmning en stund innan start. Kolla med tränaren som är med när det är dags att värma upp. Det är viktigt att musklerna är varma och mjuka innan start så simmar man bättre och snabbare.

## **Start.**

Speakern ropar upp vilka som ska simma och på vilken bana man ska simma (detta görs oftast under föregående lopp/heat så lyssna noga). Simmaren går då till den bana man skall simma på. När detta är klart blåser först tävlingsledaren en eller flera korta signaler, för att simmaren skall göra sig redo, sedan kommer det en lång ihållande signal, då ställer man sig längst bak på startpallen. Sedan säger startern - på edra platser - då ställer man sig längst fram på startpallen och därefter går startsignalen.

OBS! Man måste stå helt stilla efter det att startern har sagt - på edra platser.

## **Diskvalificering.**

Simmaren kan bli "diskad" och det händer ALLA simmare nån gång. Oftast är det för tjuvstart ( om man startar innan signalen lyder), det kan också bero på om man gör en felaktig vändning eller målgång. Det finns regler för alla simsätt, vändningar mm. Detta går vi igenom och tränar på under våra träningar.

## **Efter ditt lopp.**

När du har simmat ditt lopp så går du till din tränare för att få lite feedback, fungerade start och vändningar? Gick det som du hade tänkt dig?



### **Avsimning.**

Ofta har du flera lopp att simma samma dag och kanske även under samma pass. Då är det jätteviktigt att simma av efter varje lopp för att bli av med mjölksyran som kroppen producerat. Man ska simma lugnt i minst 10 minuter så att kroppen kan återhämta sig.

### **Mat.**

Se till att äta ordentligt innan du ska simma, undvik snabbmat och andra saker med mycket socker och fett. Packa mat som passar till tävling, ett bra exempel på kall lunch är pastasallad. Förslag på lämpliga mellan mål är frukt (gärna banan) och smörgås.

### **Vätska.**

Drick vatten. I en varm och fuktig simhall torkar du lätt ut. Drick ofta och mycket, du behöver dricka även om du inte är törstig. Ha för vana att alltid ha en vattenflaska i handen.

### **Utrustning.**

**Badkläder** - minst ett par badbyxor/en baddräkt för insimning och ett par badbyxor/en baddräkt för tävling. Man får inte ha baddräkter/badbyxor med plastspännen eller dylikt.

(Inga armband, halsband eller vristlänkar får användas under lopp)

**Simglasögon** - minst två par, band kan gå sönder.

**Badmössa** - två stycken, de kan spricka

**Vattenflaska**

**Handdukar**

**Gympaskor, shorts eller motsvarande.**



### **Under tävlingen.**

Publikstöd är mycket uppskattat men låt ansvarig tränare sköta coachningen till simmarna. Simmarna ska i första hand gå till sin/sina tränare och vara tillsammans med sina lagkamrater under tävlingen. Detta för att vi är måna om att simmarna ska lära känna varandra bättre, trivas tillsammans och stärka gemenskapen. Man är med o hejar på varandra.

### **Efter tävlingen.**

Skölj ur badkläderna med kallt/ljummet vatten, detta för att de ska hålla längre.

Kontrollera att allt är med i väskan hem

Ät ordentligt efteråt.

### **Livetiming.**

Har man inte möjlighet att följa med på tävlingen så kan man följa tävlingen live (ibland filmar man) via Livetiming, man laddar då ner Appen - Livetiming.

På Livetiming.se kan man se alla tävlingar under hela året.

**Till sist - tänk positivt, du kan förbättra mycket genom att tänka positivt.**

Vi är på tävling för att vi ska ha roligt och förhoppningsvis göra fina resultat.

Skulle det ändå vara så att du känner dig lite oroad eller ledsen över något så prata med din tränare!