

SVØM Slagelse Korsør



Svøm Slagelse Korsør

# Info-folder Konkurrenceafdelingen

Sæson 2024/2025

SVØM Slagelse Korsør



Konkurrenceudvalget  
SVØM Slagelse Korsør



## Indholdsfortegnelse

<b>Svøm Slagelse Korsør</b> .....	
<b>Velkommen til Konkurrencesvømning i Svøm Slagelse Korsør</b> .....	<b>3</b>
<b>Konkurrenceafdelingen</b> .....	<b>3</b>
<b>Optagelse i Konkurrenceafdelingen</b> .....	<b>3</b>
<b>Målsætning og værdigrundlag</b> .....	<b>4</b>
<b>Talentholdet</b> .....	<b>5</b>
<b>4. Holdet</b> .....	<b>7</b>
<b>3. Holdet</b> .....	<b>9</b>
<b>2. Holdet</b> .....	<b>11</b>
<b>1. Holdet</b> .....	<b>13</b>
<b>Udviklingsplan</b> .....	<b>15</b>
<b>Konkurrenceafdelingens trænere</b> .....	<b>15</b>
<b>Organisationsdiagram konkurrenceafdelingen</b> .....	<b>16</b>
<b>Stævner, træningslejre og andre arrangementer</b> .....	<b>16</b>
<b>Regler for deltagelse i arrangementer samt ved daglig træning</b> .....	<b>16</b>
<b>Regler for deltagelse i stævner</b> .....	<b>17</b>
<b>Krav ved deltagelse i mesterskaber og træningslejre</b> .....	<b>18</b>
<b>Holdlederens opgaver</b> .....	<b>18</b>
<b>Sengetider</b> .....	<b>19</b>
<b>Informationsmøde og aktivitetskalender</b> .....	<b>19</b>
<b>Tilmelding til stævner og øvrige arrangementer</b> .....	<b>20</b>
<b>Afbud til stævner</b> .....	<b>20</b>
<b>Pakkeliste til stævner</b> .....	<b>20</b>
<b>Stævnebadetøj</b> .....	<b>20</b>
<b>Klubtøj</b> .....	<b>21</b>
<b>Træningslejre og -weekender</b> .....	<b>21</b>
<b>Udgifter - egenbetaling</b> .....	<b>21</b>
<b>Transportomkostninger</b> .....	<b>21</b>
<b>Ferietræning</b> .....	<b>22</b>
<b>Sociale arrangementer</b> .....	<b>22</b>
<b>Mobiltelefoner</b> .....	<b>22</b>
<b>Baderegler i svømmehallen</b> .....	<b>22</b>



Nåletider.....	22
Efterskole.....	22
Forventninger til forældre med konkurrencesvømmere.....	22
Officialuddannelse .....	23
Forældrebud.....	24
Kommunikation .....	25
Kommunikation med svømmere og forældre foregår via Zakobo .....	25
Svøm Slagelse Korsør på Facebook.....	26
Klubbens egne stævner .....	27
Rema 1000 Grand Prix .....	27
Spar Nord Cup .....	27
Klubmesterskab .....	27
SSK Watergames .....	27
Sponsorer .....	28
Sponsorsvøm .....	28
Hvad er Sponsorsvøm? .....	28
Retningslinjer for Sponsorsvøm .....	28
Hvordan skaffer jeg sponsorer? .....	28
Hvad koster det at sponsere? .....	29
Udbetalingsvejledning for de indsvømmede sponsorpenge .....	29
SSK er en talentudviklingsklub .....	30
Slagelse Talent og Elite .....	30
Hjemmesider.....	31
Apps .....	31
Adresser.....	31
SSK Svømmeklubs kontor .....	31
Svømmehaller .....	31



## Velkommen til Konkurrencesvømning i Svøm Slagelse Korsør

Konkurrenceudvalget vil hermed byde dig og dine forældre velkommen til Konkurrenceafdelingen (K-afdelingen). Denne folder skal gerne hjælpe til bedre at kunne forstå, hvad konkurrencesvømning er, hvad der tilbydes samt hvilke krav der stilles til svømmere og forældre.

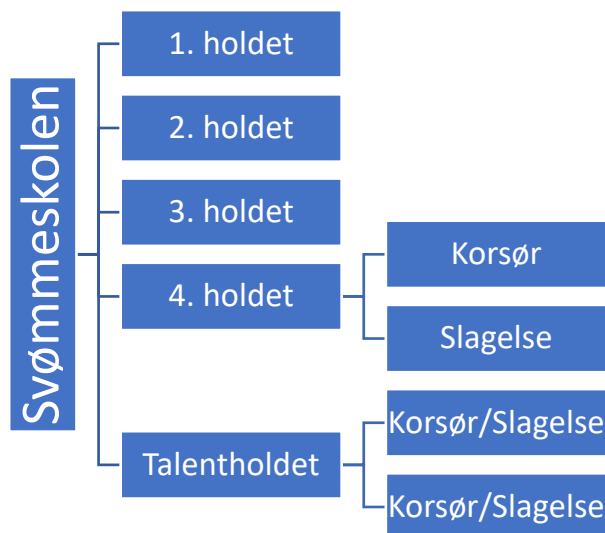
Vi håber, at du/I vil finde informationerne brugbare og yderligere spørgsmål kan stilles til jeres trænere eller ved skriftlig henvendelse til Konkurrenceudvalget på mail: [k-udvalget@svomsk.dk](mailto:k-udvalget@svomsk.dk)

### Konkurrenceafdelingen

Slagelse Konkurrenceafdeling blev i august 2019 fusioneret med Svøm Korsør. I dag hedder vi **Svøm Slagelse Korsør**, i daglig tale **SSK**.

Konkurrenceafdelingen består af fem hold med ca. 110-120 aktive konkurrencesvømmere i alderen 7 til 20 år. De fem hold dækker alle niveauer, lige fra de nye og yngste svømmere på vores talenthold op gennem 4., 3. og 2. holdet til vores rutinerede junior- og seniorsvømmere på 1. holdet.

Der arbejdes flittigt hver eneste uge, så udviklingen kan fortsætte, og vores svømmere kan forbedre sig.



### Optagelse i Konkurrenceafdelingen

Svømmerne udtages efter niveau og alder til deltagelse på konkurrencehold i Svøm Slagelse Korsør. Rekrutteringen sker løbende gennem sæsonen fra Svømmeskolen. Cheftræner og talentholdstræner er i løbende dialog med instruktørerne i Svømmeskolen omkring nye mulige kandidater til K-afdelingen. Cheftræner og talentholdstræner kommer desuden rundt på svømmeskoleholdene for at spotte mulige talenter to gange pr. sæson.



## Målsætning og værdigrundlag

SSK er en talentudviklingsklub, hvis primære sigte er at skabe gode og udviklende rammer for årgangs- og juniorsvømmere på højt nationalt niveau og med den enkelte svømmers potentiale på længere sigt for øje. På resultatsiden er medaljer ved DM junior målsætningen.

Vi ønsker at udvikle de enkelte svømmers sociale kompetencer gennem teambuilding og klubånd med henblik på fastholdelse, men samtidigt også udvikle vores svømmere, så de er klar til at skifte til andre svømmemiljøer.

SSK er et talentudviklingsmiljø med national og international resultathistorik og potentiale på dels juniorniveau, dels internationalt seniorniveau. Der er fokus på svømmere i alderen 7-20 år, hvor vi ønsker at skabe de optimale rammer for bæredygtig talentudvikling og elitesvømning.

Vores vision er at være den førende svømmeklub i vores område ved konsekvent at arbejde målrettet, bl.a. ved at opmuntre og støtte hinanden og derved gøre det muligt for alle svømmere på holdene at opnå succes. Vi ønsker at skabe en vinderkultur på holdene, hvor alle trænere, svømmere og familier er forpligtet til at skabe et præstationsfokuseret miljø. Et præstationsfokuseret miljø som giver holdene og hver enkelt svømmer muligheden for at vinde.

Målsætningen for årgangssvømmere er at deltage med 60% af en årgang ved nationale mesterskaber og 70% ved regionale mesterskaber.

Målsætningen for juniorsvømmere er at deltage med 60% af en årgang ved nationale mesterskaber og 80% ved regionale mesterskaber. Desuden at skabe rammer og vilkår for den enkelte svømmers udvikling til seniorsvømmer.

Målsætningen for seniorsvømmere er kvalifikation til DM.

Målsætningen for SSK opnås gennem engagerede trænere, svømmere og frivillige med en fast tro på, at selvom vi er en stor klub, skal alle ses og høres.

Klubbens værdigrundlag er desuden, at alle skal trives gennem et godt sportsligt kammeratskab samt udvikle venskaber på kryds og tværs af klubben, uanset alder og niveau. De værdier og den specielle ånd, der i dag findes i SSK, værdsætter vi højt:

- Engagement og glæde
- Klubfølelse og holdånd
- Vilje skaber resultater
- Respekt, sammenhold og fortræffelighed
- Respekt for den enkeltes niveau
- Fair Play
- Plads til alle

Læs eventuelt mere om SSK som talentudviklingsklub på side 30 eller [klik her](#)



## Talentholdet

**Alder:** Svømmere under 10 år.

**Træningsmængde:** Svømmerne træner to gange om ugen. En gang i Slagelse svømmehal og en gang i Korsør svømmehal. Der vil også være dryland-træning ifm. talentholdenes træningspas i vand.

**Fysisk:** Der udføres motorisk træning både som land- og vandtræning. Det er vigtigt, at de nye svømmere får den helt rigtige start og dermed skaber det bedste fundament for den videre udvikling inden for konkurrencesvømning. Focus vil derfor ligge på at lære svømmerne at have den rigtige bodyline i vandet og derved evnen til at drage fordel af dette til den videre udvikling og træning.

### Læringsmål:

- Svømmerens mål er at kunne svømme følgende distancer teknisk korrekt: 25 m. butterfly, 25 m. rygsvømning, 25 m. brystsvømning, 25 m. frisvømning samt 25 m. flyben.
- Standard gymnastikøvelser og standard dryland-øvelser med veludført teknik.
- Følge med på træningspassene og derudover svømme teknisk stabilt.
- Have det sjovt og føle sig godt tilpas i og omkring vandet i forbindelse med svømmetræningen.

### Mentalt:

- Skal have det sjovt i vandet og have lyst til at lære nye ting.

### Socialt:

- Nysgerrige.
- Svømmerne skal udvise respekt for hinanden.
- Holdkammerater der støtter og bakker hinanden op.
- Deltage ved sociale arrangementer for holdet og klubben.

### Forældre:

- Hjælpe og støtte ved aktiviteter og arrangementer på holdet og i konkurrenceafdelingen.
- Hjælpe og støtte svømmeren i den henseende, hvor de lader svømmeren sætte egne mål og have egne ambitioner.

**Stævner:** Svømmere på talentholdet tilbydes at deltage i stævner, når de er klar til det. Se stævnekalenderen på svømmeklubbens hjemmeside under fanen "konkurrence" og herefter under punktet "aktivitetskalender" eller [klik her](#).

### Krav for oprykning til 4. holdet:

- Svømmeren skal kunne svømme følgende distancer teknisk korrekt: 25 m. butterfly, 25 m. rygsvømning, 25 m. frisvømning, 25 m. brystsvømning samt 25 m. flyben.
- Svømmeren skal ud over de tekniske færdigheder vise, at man er moden til at komme på 4. holdet, hvor de tekniske færdigheder skal videreudvikles, og at man som svømmer gerne vil sin sport.
- Talentholdstræneren samt cheftræneren foretager en konkret individuel vurdering af, hvorvidt svømmeren er klar til at rykke op på 4. holdet.



## Træningstider samt trænere:

### Talenthold D1

Dag	Vandtid	Dryland	Svømmehal	
Tirsdag	Kl. 1705-1805	Kl. 1640-1705	Korsør	Fællestræning m. talent DA
Onsdag	Kl. 1730-1830	Kl. 1705-1730	Slagelse	

### Talenthold DA

Dag	Vandtid	Dryland	Svømmehal	
Tirsdag	Kl. 1705-1805	Kl. 1640-1705	Korsør	Fællestræning m. talent D1
Onsdag	Kl. 1630-1730	Kl. 1605-1630	Slagelse	

### Talenthold JA:

Dag	Vandtid	Dryland	Svømmehal	
Torsdag	Kl. 1630-1730	Kl. 1605-1630	Korsør	
Fredag	Kl. 1730-1830	Kl. 1705-1730	Slagelse	Fællestræning m. talent J1

### Talenthold J1:

Dag	Vandtid	Dryland	Svømmehal	
Torsdag	Kl. 1630-1730	Kl. 1605-1630	Korsør	
Fredag	Kl. 1730-1830	Kl. 1705-1730	Slagelse	Fællestræning m. talent JA

#### Talenthold D1:

Træner: Silje Mathiasen (tirsdag)  
 Assistenttræner: Emma Attrup (onsdag)

#### Talenthold D1

Assistenttræner: Silje Kjeldsen (tirsdag)  
 Assistenttræner: Alberte Rosenstand (onsdag)

#### Talenthold DA:

Træner: Silje Mathiasen  
 Mail: [silje@svomsk.dk](mailto:silje@svomsk.dk)

#### Talenthold DA

Assistenttræner: Silje Kjeldsen  
 Assistenttræner: Marie Louise Andersen

#### Talenthold JA:

Træner: Silje Mathiasen (torsdag)  
 Assistenttræner: Emma Attrup (fredag)

#### Talenthold JA

Assistenttræner: Silje Kjeldsen (torsdag)  
 Assistenttræner: Alberte Rosenstand (fredag)

#### Talenthold J1:

#### Talenthold J1

Svømmerne skal huske at melde afbud til træneren, hvis man ikke kan komme til svømning.



## 4. Holdet

**Alder:** 8-10 år.

**Træningsmængde:** 4. holdet træner tre gange om ugen. Der vil desuden være dryland-træning to gange om ugen ifm. et træningspas i vand.

**Fysisk:** Der udføres motorisk træning både som land- og vandtræning. Der er stadig fokus på, at de nye svømmere får den helt rigtige start og dermed skaber det bedste fundament for den videre udvikling inden for konkurrencesvømning. Derfor arbejdes der videre på at lære svømmerne at have den rigtige bodyline og streamline i vandet og derved evnen til at udnytte kræfter og vandet optimalt.

### Læringsmål:

- Svømmerens mål er at kunne svømme følgende distancer teknisk korrekt: 50 m. butterfly, 50 m. rygsvømning, 50 m. brystsvømning, 50 m. frisvømning samt 100 m. IM (individuet medley).
- Stå på hænder, lave forlæns og baglæns kolbøtter, standard dryland øvelser med veludført teknik
- Følge med på træningspassene og derudover svømme teknisk stabilt
- Have det sjovt og føle sig godt tilpas i og omkring vandet i forbindelse med svømmetræningen.

### Mentalt:

- Svømning skal være sjovt – det er vigtigt, at der er tid til at have det sjovt med sine holdkammerater og at svømmerne begynder at have det sjovt ved konkurrencer. Svømningen begynder langsomt at blive en prioriteret og vigtig andel i deres hverdag.
- Svømmerne skal være motiverede, glade og synes at svømning er sjovt.

### Socialt:

- Nysgerrige og søge feedback hos træneren.
- Svømmerne skal udvise respekt for hinanden.
- Holdkammerater der støtter og bakker hinanden op.
- Deltage ved sociale arrangementer for holdet og klubben.

### Forældre:

- Senest 6 måneder efter svømmeren er startet på 4. holdet skal mindst en forælder påbegynde officialuddannelsens grunduddannelse (tidtager samt bane/vende dommer). Det er et krav, at minimum en forælder har uddannelsen, for at svømmeren kan komme til prøvetræning og rykke op på 3. holdet. Derudover skal forældre aktivt hjælpe til ved afvikling af de stævner holdet deltager i.
- Hjælpe og støtte ved aktiviteter og arrangementer på holdet og i konkurrenceafdelingen.
- Hjælpe og støtte svømmeren – lad svømmeren selv sætte egne mål og have egne ambitioner.
- Snakke med svømmeren om, hvordan I kan hjælpe dem med deres svømning, og hvordan det går med svømningen.
- Omtale klubben, øvrige svømmere og trænere pænt. Du må gerne have din egen mening, men snak med træneren under fire øjne, hvis der er noget, du undrer dig over i klubben.





### Udstyr:

- Svømmefødder (Arena power finner eller DMC).
- Snorkel.
- Plade.
- Pullbouy.
- Vi anbefaler, at drengene træner i badetøj, der ikke når længere end til hoften, da dette giver den bedste bevægelighed og mindsker modstanden i vandet.

**Stævner:** 4. holdet deltager i klubbens egne stævner samt nogle få stævner uden for klubben. Se stævnekalenderen på svømmeklubbens hjemmeside under fanen "konkurrence" og herefter under punktet "aktivitetskalender" eller [klik her](#).

### Krav for oprykning til 3. holdet:

- Svømmeren skal kunne svømme følgende distancer teknisk korrekt: 100 m. IM (individuet medley), 50 m. butterfly, 50 m. rygsvømning, 50 m. frisvømning samt 50 m. brystsvømning.
- Svømmeren skal ud over de tekniske færdigheder vise, at man er moden til at komme på 3. holdet, hvor de tekniske færdigheder skal videreudvikles, og at man som svømmer gerne vil sin sport.
- Svømmeren skal på dette stadie begynde at prioritere svømning og være målrettet.
- 3. og 4. holdets trænere samt cheftræneren foretager en konkret, individuel vurdering af, hvorvidt svømmeren er klar til at rykke op på 3. holdet.
- Minimum en forælder skal være uddannet på official-grunduddannelse.

### Træningstider samt trænere:

Korsørsvømmere	Vandtid	Dryland	Svømmehal	
Mandag	Kl. 1630-1730	Kl. 1730-1755	Korsør	Fællestræning m. Slagelse
Torsdag	Kl. 1630-1730		Korsør	
Lørdag	Kl. 1530-1700	Kl. 1500-1525	Slagelse	Fællestræning m. Slagelse
Slagelsesvømmere				
Mandag	Kl. 1630-1730	Kl. 1730-1755	Korsør	Fællestræning m. Korsør
Onsdag	Kl. 1730-1830		Slagelse	
Lørdag	Kl. 1530-1700	Kl. 1500-1525	Slagelse	Fællestræning m. Korsør

Træner  
Marie Louise Andersen  
Mail: [Marie-louise@svomsk.dk](mailto:Marie-louise@svomsk.dk)

Assistenttræner  
Christian Søe Jepsen (mandag og torsdag)

Assistenttræner  
Emma Attrup (mandag)

Assistenttræner  
Alberte Rosenstand (lørdag)



### 3. Holdet

**Alder:** 10-12 år.

**Træningsmængde:** 3. holdet træner fem gange om ugen. Der vil desuden være dryland-træning tre gange om ugen ifm. et træningspas i vand.

**Fysisk:** Der udføres motorisk træning både som land- og vandtræning. Her er fortsat fokus på en god bodyline og streamline. Hovedfokus vil være på spark og perfektion af de forskellige svømmeteknikker.

**Læringsmål:**

- Svømmerens mål er at kunne svømme følgende distancer teknisk korrekt: 200 m. IM, 100 m. butterfly, 100 m. rygsvømning, 100 m. brystsvømning samt 100 m. frisvømning.
- Kunne stå på hænder, lave forlæns/baglæns kolbøtter, standard dryland-øvelser med veludført teknik.
- Følge med på træningspassene og derudover svømme teknisk stabilt.

**Mentalt:**

- Ved årlige målsætningssamtaler skal svømmerne have en målsætning, der lever op til klubbens krav.
- Svømmeren skal på dette stadie begynde at prioritere svømning, og svømning vil begynde at være en del af deres hverdag.
- Svømmerne skal være motiverede og glade for træningen og synes at svømning er sjovt.

**Socialt:**

- Nysgerrige og søge feedback hos træneren.
- Svømmerne skal udvise respekt for hinanden.
- Holdkammerater der støtter og bakker hinanden op.
- Deltage ved sociale arrangementer for holdet og klubben.

**Forældre:**

- Mindst én forældre skal have official-grunduddannelsen før svømmeren kan starte på 3. holdet samt aktivt hjælpe til ved afvikling af de stævner holdet deltager i.
- Hjælpe og støtte ved aktiviteter og arrangementer på holdet og i konkurrenceafdelingen.
- Hjælpe og støtte svømmeren i den henseende, hvor svømmeren sætter egne mål og egne ambitioner.
- Omtale klubben, øvrige svømmere og trænere pænt. Du må gerne have din egen mening, men snak med træneren under fire øjne, hvis der er noget, du undrer dig over i klubben.

**Udstyr:**

- Svømmefødder (Arena power finner eller DMC).
- Snorkel.
- Plade.
- Pullbouy.



**Stævner:** Se stævnekalenderen på svømmeklubbens hjemmeside under fanen "konkurrence" og herefter under punktet "aktivitetskalender" eller [klik her.](#)

**Krav for oprykning til 2. holdet:**

- Svømmeren skal kunne svømme følgende distancer teknisk korrekt: 200 m. IM, 100 m. butterfly, 100 m. rygsvømning, 100 m. frisvømning samt 100 m. brystsvømning.
- Svømmeren skal udover de tekniske færdigheder vise, at man er moden til at komme på 2. holdet, hvor de tekniske færdigheder skal videreudvikles, og at man som svømmer gerne vil sin sport.
- 2. og 3. holdets trænere samt cheftræneren foretager en konkret, individuel vurdering af, hvorvidt svømmeren er klar til at rykke op på 2. holdet.

**Træningstider samt trænere:**

Dag	Vandtid	Dryland	Svømmehal
Mandag	Kl. 1730-1830	Kl. 1700 - 1725	Slagelse
Tirsdag	Kl. 1800-1900		Korsør
Torsdag	Kl. 1630-1800	Kl. 1600 - 1625	Slagelse
Fredag	Kl. 1730-1830		Slagelse
Lørdag	Kl. 1530-1700	Kl. 1445 - 1525	Slagelse

STE

Tirsdag kl. 0730-0900 og torsdag kl. 0730-0900

Træner

Lucas Møller

[Lucas@svomsk.dk](mailto:Lucas@svomsk.dk)

Assistenttræner

Jannik Jørgensen

Assistenttræner

Silje Kjeldsen (tirsdag)

Assistenttræner

Naja-Amalie Hallengreen (fredag)



## 2. Holdet

**Alder** 12-15 år.

**Træningsmængde:** 2. holdet træner 5-6 gange om ugen. Der vil desuden være dryland-træning fire gange om ugen ifm. et træningspas i vand.

**Ferie:** På 2. holdet skal ferien planlægges udenfor sæsonens mesterskabsperioder. På opstartsmødet vil trænerteamet informere omkring ferieplanen.

**Sportsligt:** Det tilstræbes at svømmerne har opnået kravtid til RÅM.

**Fysisk:** På 2. holdet svømmes der test i løbet af sæsonen, som svømmerne skal gennemføre. Svømmerne skal kunne følge med på træningspassene og svømme teknisk stabilt.

### Læringsmål:

- Svømmerens mål er at kunne svømme følgende distancer teknisk korrekt: 400 m. IM, 200 m. butterfly, 200 m. rygsvømning, 200 m. brystsvømning samt 200 m. fri svømning.
- Følge med på træningspassene og derudover svømme teknisk stabilt.

### Mentalt:

- Ved årlige målsætningsamtaler skal svømmerne have en målsætning, der lever op til klubbens krav.
- Prioritere svømning – Svømning skal være en højt prioriteret andel af deres hverdag samt i familielivet.
- Sportsligt ambitiøse – Svømmerne skal være motiverede og derudover prioritere deres målsætninger meget højt. Det skal prioriteres at kunne mestre alle svømmearter inden for 200 – 400 m - her er det ikke nok kun at mestre én stilart, her skal være fokus på alle fire.
- På dette niveau begynder man at være en rollemodel for klubbens mindre svømmere, og det forventes derfor også, at svømmerne begynder at tage ansvar for de mindre svømmere.

### Socialt:

- Ansvarlige:
  - o For deres individuelle målsætning.
  - o Passe træning og komme til tiden.
  - o Gennemføre træningen med sportslige instruktioner fra træneren.
- Svømmerne skal kunne få deres hverdagsliv til at fungere i en dagligdag med svømning.
- Svømmerne skal udvise respekt for hinanden.
- Holdkammerater der støtter og bakker hinanden op.
- Deltage ved sociale arrangementer for holdet og klubben.



### Forældre:

- Mindst én forældre skal have taget official-grunduddannelsen - og gerne tage flere moduler. Derudover aktivt hjælpe til ved afvikling af de stævner, holdet deltager i. Hjælpe og støtte ved aktiviteter og arrangementer på holdet og i konkurrenceafdelingen.
- Hjælpe i form af specialister (fysioterapeut) efter aftale med træner.
- Hjælpe og støtte svømmeren i den henseende, hvor svømmeren sætter egne mål og egne ambitioner.
- Omtale klubben, øvrige svømmere og trænere pænt. Du må gerne have din egen mening, men snak med træneren under fire øjne, hvis der er noget, du undrer dig over i klubben.

### Udstyr:

- Finner.
- Snorkel.
- Plade.
- Pullbouv.
- Finger Paddles, Small hand Paddles specifically TYR Catalyst 2.
- Foam roller.

**Stævner:** Se stævnekalenderen på svømmeklubbens hjemmeside under fanen "konkurrence" og herefter under punktet "aktivitetskalender" eller [klik her](#).

### Krav for oprykning til 1. holdet:

- For at rykke op på 1. holdet tilstræbes det, at man skal have opnået kravtid ved Danske Junior/senior mesterskaber.
- 2. holdets træner samt cheftræner foretager en konkret, individuel vurdering af hvorvidt, svømmeren er klar til at rykke op på 1. holdet.

### Træningstider samt trænere:

Dag	Vandtid	Dryland	Svømmehal
Mandag	Kl. 0600-0730		Slagelse
Tirsdag	Kl. 1730-1930	Kl. 1700 - 1725	Slagelse
Onsdag	Kl. 1720-1920	Kl. 1645 - 1715	Korsør
Torsdag	Kl. 1730-1930		Korsør
Fredag	Kl. 1800-1945	Kl. 1730 - 1755	Korsør
Lørdag	Kl. 1700-1900	Kl. 1620 - 1650	Slagelse

STE: tirsdag kl. 0730-0900 (Slagelse) og torsdag kl. 0730-0900 (Slagelse)

Træner: Jannik Jørgensen  
[jannik@svomsk.dk](mailto:jannik@svomsk.dk)

Træner: Silje Mathiasen  
[silje@svomsk.dk](mailto:silje@svomsk.dk)



## 1. Holdet

**Alder:** Junior og senior.

**Træningsmængde:** 1. år: Min. 7 gange om ugen – fremadrettet: 9 gange om ugen.

**Ferie:** På 1. holdet skal ferien planlægges udenfor sæsonens mesterskabsperioder. På opstartsmødet vil trænerteamet informere omkring ferieplanen.

**Sportsligt:** For at rykke op på 1. holdet tilstræbes det, at svømmeren har opnået kravtid ved Danske junior/senior mesterskaber.

**Fysisk:** På 1. holdet svømmes der test i løbet af sæsonen, som svømmerne skal gennemføre. Derudover skal svømmerne kunne følge med på træningsspæssene.

**Grænse:** Da vi har begrænsede økonomiske midler og banaplads, er der et begrænset antal pladser på 1. holdet. Er der mange svømmere, som er klar til oprykning, vil de blive vurderet ud fra FINA point i 2 stilarter, træningsflid samt deltagelse i aktiviteter.

### **Mentalt:**

- Ved årlige målsætningssamtaler skal svømmerne have en målsætning, der lever op til klubbens krav.
- På dette niveau skal svømning være en højt prioriteret del af svømmerens hverdag.
- Svømmerne skal være motiverede og derudover prioritere deres målsætninger meget højt.
- På dette niveau er svømmeren en rollemodel for klubbens mindre svømmere, og det forventes derfor også, at svømmerne tager ansvar for de mindre svømmere.

### **Socialt:**

- Ansvarlige:
  - o For deres egen træning og komme til tiden.
  - o For deres individuelle målsætning.
  - o Gennemføre træningen med sportslige instruktioner fra træneren.
- Svømmerne skal kunne få deres hverdagsliv til at fungere i en dagligdag med svømning.
- Svømmerne skal udvise respekt for hinanden.
- Holdkammerater der støtter og bakker hinanden op.
- Deltage ved sociale arrangementer for holdet og klubben.

### **Forældre:**

- Mindst én forældre skal have official-grunduddannelsen - og gerne tage flere moduler. Derudover aktivt hjælpe til ved afvikling af de stævner, holdet deltager i.
- Hjælpe og støtte ved aktiviteter og arrangementer på holdet og i konkurrenceafdelingen.
- Hjælpe i form af specialister (kost, mentalt og fysioterapeut) – efter aftale med træner
- Hjælpe og støtte svømmeren i den henseende, hvor svømmeren sætter egne mål og egne ambitioner.



- Omtale klubben, øvrige svømmere og trænere pænt. Du må gerne have din egen mening, men snak med træneren under fire øjne, hvis der er noget, du undrer dig over i klubben.

#### Udstyr:

- Finner, snorkel, plade og Pullbouy.
- Foam roller.
- Pull Strap (FINIS).
- FINIS Tempo Trainer.
- FINIS Parachute (Red).
- Finger Paddles Juniors need Medium Hand Paddles Seniors need Medium and Large Hand Paddles Specifically TYR Catalyst 2.

**Stævner:** Se stævnekalenderen på svømmeklubbens hjemmeside under fanen "konkurrence" og herefter under punktet "aktivitetskalender" eller [Klik her](#).

#### Træningstider samt trænere:

Dag	Vandtid	svømmehal	Vandtid	svømmehal	Dryland
Mandag	Kl. 1830-2000	Slagelse			Kl. 1700-1800
Tirsdag	Kl. 0600-0730	Slagelse	Kl. 1805-2005	Korsør	Kl. 1730-1800
Onsdag	Kl. 1830-2030	Slagelse			Kl. 1700-1800
Torsdag	Kl. 1730-1900	Korsør			Kl. 1900-1930
Fredag	Kl. 1745-1945	Korsør			Kl. 1710-1740
Lørdag	Kl. 0800-1000	Korsør	Kl. 1700-1900	Slagelse	Kl. 1000-1030 (Korsør)

STE: tirsdag kl. 0730-0900 (Slagelse) og torsdag kl. 0730-0900 (Slagelse)

Træner:  
Panagiotis Christou  
Mail: [panos@svomsk.dk](mailto:panos@svomsk.dk)

Assistenttræner:  
Marie Louise Andersen  
Mail: [Marie-louise@svomsk.dk](mailto:Marie-louise@svomsk.dk)



## Udviklingsplan

[Tryk her](#) for link til hjemmesiden, hvor man kan se k-afdelingens udviklingsplan fra talent til 1. holdet.

### Konkurrenceafdelingens trænere

<b>Cheftræner</b>	Panagiotis Christou (Panos)
<b>Assistent 1. holdet</b>	Marie Louise Andersen
<b>Træner 2. holdet</b>	Jannik Jørgensen
<b>Træner 2. holdet</b>	Silje Mathiasen
<b>Træner 3. holdet</b>	Lucas Møller
<b>Assistent 3. holdet</b>	Jannik Jørgensen
<b>Assistent 3. holdet</b>	Silje Kjeldsen og Naja-Amalie Hallengreen
<b>Træner 4. holdene</b>	Marie Louise Andersen
<b>Assistent 4. holdene</b>	Christian Søre Jepsen
<b>Assistent 4. holdene</b>	Alberte Rosenstand
<b>Assistent 4. Holdene</b>	Emma Attrup
<b>Træner Talenthold D1</b>	Silje Mathiasen
<b>Assistent Talenthold D1</b>	Alberte Rosenstand, Emma Attrup og Silje Kjeldsen
<b>Træner Talenthold DA</b>	Silje Mathiasen
<b>Assistent Talenthold DA</b>	Silje Kjeldsen og Marie Louise Andersen
<b>Træner Talenthold JA</b>	Silje Mathiasen
<b>Assisterer Talenthold JA</b>	Silje Kjeldsen, Emma Attrup og Alberte Rosenstand
<b><i>Træner Talenthold J1</i></b>	

#### **Cheftræner: Panagiotis Christou**

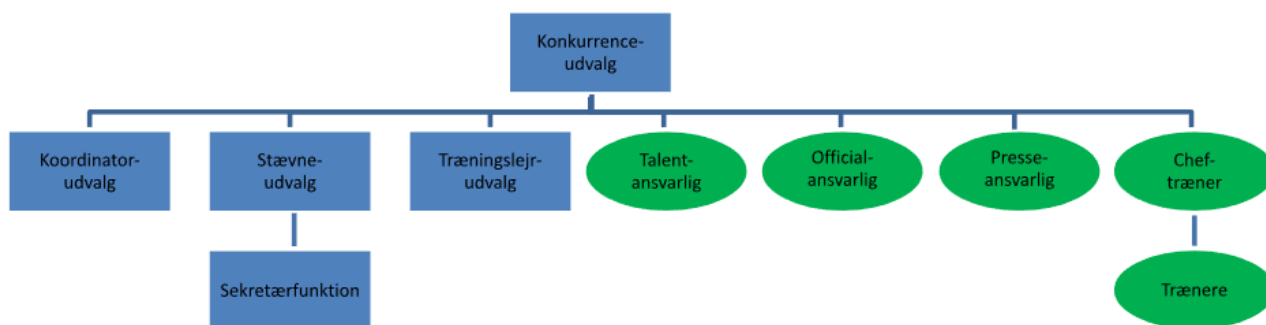
Teams: 1 hold, also working with the other teams and coaches as part of my responsibilities as a head coach. Education: B.Sc. In Physical education with a major in swim coaching. M.Sc. In Exercise Physiology. ASCA level 4 swim coach. Swimming Background: National level swimmer in Greece in the butterfly events. I have also won medals in Nationals as a junior and age class swimmer.

Previous work: I have worked in four other countries before moving to Denmark (Greece, Norway, Sweden and the Faroe Islands) and I have worked with all age groups from young kids to the seniors and masters. I am interested in learning about swimming technique as it is probably the most important factor of swimming performance. I have also acquired international experience with the Swedish and Faroese national teams.





## Organisationsdiagram konkurrenceafdelingen



Nærmere info om de forskellige udvalg og poster finder du på klubbens hjemmeside [www.svomsk.dk](http://www.svomsk.dk) eller klik på nedenstående links.

[Konkurrenceudvalg](#)

[Koordinatorudvalg](#)

[Stævneudvalg](#)

[Træningslejrudvalg](#)

[Talentansvarlig](#)

[Officialansvarlig](#)

[Presseansvarlig](#)

[Cheftræner og trænere](#)

### Stævner, træningslejre og andre arrangementer

Som konkurrencesvømmer får man muligheden for at deltage i et antal stævner alt efter hvilket hold, man går på. Det er primært ved stævnerne, at svømmeren og træneren har mulighed for at måle fremgang i træningen. Du kan se stævnekalenderen på svømmeklubbens hjemmeside under fanen "konkurrence" og herefter under punktet "aktivitetskalender" eller [Klik her](#).

### Regler for deltagelse i arrangementer samt ved daglig træning

SSK har vedtaget følgende regler for klubbens svømmere. Reglerne gælder ved daglig træning samt ved deltagelse i alle arrangementer, hvor svømmeren repræsenterer SSK og de organisationer, som SSK er medlem af. Reglerne er gældende på de daglige træningssteder samt i disses nære omgivelser. Reglerne gælder ved alle arrangementer fra arrangementets start til arrangementets slut.



- Træner/holdleder er den øverste autoritet ved et givent arrangement eller træning og deres anvisninger og beslutninger skal altid følges.
- Det er forbudt at ryge, indtage alkohol og/eller stimulerende stoffer ved alle arrangementer.
- Mobning, vold og krænkelser i enhver form, samt indivielsesritualer, der tenderer til voldelig adfærd eller psykisk belastning er forbudt.
- Når du tilmelder dig events accepterer du samtidig at deltage på klubbens vilkår.
- Ønskes det ikke at deltage på klubbens vilkår, kan deltagelse kun ske efter aftale med den ansvarlige træner, forud for tilmeldingen.
- DIF's dopingregler, Svøm Danmarks regler, FINA's regler og SSK-vedtægter er til enhver tid gældende.

Overtrædelse af ovenstående regler kan medføre hjemsendelse, karantæne eller udelukkelse fra SSK. Ved arrangementer træffer træner/holdleder afgørelse om midlertidig udelukkelse og afgør ved arrangementer uden for Slagelse/Korsør og i udlandet, om svømmeren skal forlade træningen/arrangementet og hjemsendes, hvilket altid sker for egen regning. Svømmeren samt dennes forældre (ved under 18 år) modtager efterfølgende en skriftlig information fra pågældende træner/holdleder med kopi til K-udvalget samt SSK-bestyrelse. Cheftræner/Bestyrelse tager efterfølgende stilling til sanktionsgrad over for svømmeren.

Ovenstående regler gælder ligeledes ved daglig træning, hvor træneren i samråd med cheftræneren træffer afgørelse om evt. sanktion. I første omgang vil træneren tage en samtale med svømmeren og forældrene orienteres (ved under 18 år). Hvis reglerne gentagne gange overtrædes vil der i anden omgang ske bortvisning i op til en uge. Tredje gang bortvisning i en uge og fjerde gang vil det i særlige tilfælde medføre udelukkelse fra klubben.

Ved karantæne i mere end 1 (én) måned eller ved udelukkelse fra klubben, vil sanktionen være et bestyrelsesanliggende. Svømmeren eller svømmerens forældre får hurtigst muligt en skriftlig information.

Der vil i hvert enkelt tilfælde blive foretaget en konkret individuel vurdering ift. sanktionsgraden.

### Regler for deltagelse i stævner

Da klubben har udgifter ved at sende svømmere til stævner, stilles en række krav til deltagelse ved disse arrangementer. Der tages forbehold for individuelle aftaler. For at opnå klubtilskud og/eller deltagelse skal svømmeren overholde følgende:

- Ved stort fravær enten gennem en længere periode eller lige op til stævnet, kan den ansvarlige træner vælge ikke at lade svømmeren stille til start, af sportsligt hensyn. Skole er eneste fravær denne aftale ikke inkluderer.
- Ved skader kan den ansvarlige træner vælge ikke at lade svømmeren stille til start, af hensyn til svømmerens ve og vel. Ved skader er det den ansvarlige træner i samarbejde med en fysioterapeut, der tager den endelige beslutning. Er svømmeren ikke i kontakt med en fysioterapeut, vil beslutningen alene ligge hos træneren. Vi anbefaler altid I kontakter en fysioterapeut.
- Ved dårlig træningsmoral kan træneren efter 1 mundtlig og efterfølgende 1 skriftlig advarsel vælge ikke at lade svømmeren stille til start. Begge advarsler skal gives til den aktive svømmer samt forældre (hvis svømmeren er under 18 år)



## Krav ved deltagelse i mesterskaber og træningslejre

Da klubben har en del udgifter ved at sende svømmere til Danske Mesterskaber samt træningslejre stilles en række krav til deltagelse ved disse arrangementer. Der tages forbehold for individuelle aftaler. For at opnå klubtilskud skal svømmeren overholde følgende:

- Alkoholfri 4 uger før mesterskabs startdato.
- Have 90% træningsfremmøde.
- God træningsmoral.
- Opføre sig respektfuldt overfor klubben, holdkammerater og trænerteamet.

Hvis ovenstående ikke overholdes, vil klubben trække sit tilskud tilbage til mesterskabet el. træningslejren, og svømmeren vil selv skulle betale arrangementets fulde beløb. Hvis træneren mener, at ovenstående er misligholdt i høj grad, kan træneren nægte svømmeren adgang til mesterskabet el. træningslejren. Det forventes, at man repræsenterer SSK ved Danske Mesterskaber, hvis en kravtid er opnået.

## Holdlederens opgaver

Ved deltagelse i stævner, træningslejre og evt. sociale arrangementer fungerer en forælder som holdleder. På holdene med de yngste svømmere kan det være en fordel med både en mandlig og kvindelig holdleder. Følgende er "to do" opgaver for en holdleder:

- Ankomme ti minutter før aftalt mødetidspunkt og modtage svømmerne og krydse dem af jf. de lister, der er sendt ud fra koordinatorudvalget – husk selv at printe oplysningerne hjemmefra.
- Inden afgang fra den enkelte svømmehal er det holdleders opgave at sikre, at alle svømmere er mødt og fordelt i bilerne jf. plan fra koordinatorudvalget.
- Koordinere evt. kørsel på stævnedage, hvis der opstår sygdom eller lignende.
- Under stævner deltager holdlederen som klubbens repræsentant ved holdledermøde.
- På holdene med de yngste svømmere skal holdlederen hjælpe svømmerne med at være til stævne, så alle svømmerne får den bedst mulige oplevelse.
- Holdlederen skal via stævneprogrammet have styr på og holde svømmerne informeret om, hvor, hvornår og hvad de skal svømme.
- Holdlederen skal vejlede svømmerne i, hvor de må opholde sig, således, at man altid ved, hvor de er, og evt. hvordan de skal opføre sig, herunder hvornår de skal svømme, og hvornår der skal være ro.
- Holdlederen skal sørge for, at svømmerne er klar til de løb, de skal svømme. Notér evt. LØB-HEAT-BANE på deres arm.
- Holdlederen skal huske svømmerne på at få tilstrækkelig med mad og drikke i løbet af dagen.
- Holdlederen arbejder tæt sammen med træneren, og har det overordnede ansvar for svømmerne udenfor bassinet.
- Holdlederen skal hjælpe med briller, svømmehætte og andre praktiske ting.
- Evt. forberede eget barn på, at man er med for at hjælpe alle svømmere på holdet.
- Holde øje med, være tilgængelig og have styr på svømmerne.
- Ved overnatning skal holdlederen i samarbejde med trænerne sørge for at svømmerne er i seng til de programsatte tidspunkter – [overblik sengetider](#)



- Ved overnatning vækker holdlederen svømmerne efter nærmere aftalt tidspunkt med trænerne.
- Huske svømmerne på at de har alle deres ting med frem og tilbage fra svømmehallen (træningslejr).
- Huske svømmerne på at hænge vådt tøj til tørre (træningslejr).
- Gå med i svømmehallen under træningspas (træningslejr).
- Holdlederens opgaver slutter, når alle svømmere er afhentet efter et arrangement.

Det kan anbefales, at man deltager som "føl", inden man første gang er holdleder alene. Der er mulighed for at være føl til de fleste stævner, så meld dig gerne på som holdleder, så finder vi en garvet holdleder, som kan guide dig/jer løbende under stævnet. Har man kun lyst til at sidde med som observatør den første gang, finder vi også ud af det.

På træningslejre sørger holdlederen for det praktiske før og efter træning i samarbejde med træneren. Man er med i svømmehallen til træningspassene og sørger for at svømmerne overholder sengetider jf. klubbens nedenstående vejledning samt anvender telefoner efter klubbens regelsæt. Derudover er man tilgængelig for svømmerne så de altid har en voksen, som de kan gå til.

## Sengetider

Ved stævner og træningslejre, hvor der er overnatning, er det vigtigt, at svømmerne får nok søvn, så de kan præstere deres bedste. Alt efter hvilke hold svømmerne går på, vil der være forskellige tidspunkter, hvor man skal ligge i sin seng. At ligge i sengen er ensbetydende med, at svømmerne skal have gjort sig klar til natten og dermed have overstået toiletbesøg, tandbørstning mv.

Svømmerens telefon skal ligeledes i seng, hvilket betyder den skal slukkes og lægges i tasken. Det betyder desuden, at det efter sengetid ikke vil være tilladt med nogen former for brug af telefon. Har svømmerne behov for at kigge på deres telefon, når de er gået i seng, må man gå tidligere i seng, så telefonen kan være slukket og nattesøvnen senest påbegyndt efter følgende retningslinjer:

- Talenthold og 4. hold: Kl. 20.30
- 3. hold og 2. hold: Kl. 21.30
- 1. hold: Kl. 22.00

Sker det, at svømmerne ikke er kommet i seng eller bruger sin mobiltelefon efter ovennævnte tidspunkter, vil man få en advarsel af tilstedeværende træner eller holdleder. Hvis svømmeren efter to advarsler ikke efterkommer anvisningerne, vil svømmeren blive ringet hjem.

Der kan være undtagelser fra ovenstående regler fx ved sene finaleafsnit, aftensmad mv.

## Informationsmøde og aktivitetskalender

Ved sæsonstart afholdes et informationsmøde, hvor der oplyses om en foreløbig aktivitetskalender for konkurrenceholdene, så både svømmer og forældre har mulighed for at planlægge deltagelse i stævner og arrangementer. Husk at stævnekalenderen er foreløbig, da der kan forekomme ændringer.

Aktivitetskalenderen kan du også finde under punktet "Aktivitetskalender" på klubbens hjemmeside eller [klik her](#).



## Tilmelding til stævner og øvrige arrangementer

Invitation til stævner og øvrige arrangementer lægges op på klubbens hjemmeside af koordinatorudvalget. Når et stævne eller arrangement nærmer sig, modtager man pr. mail en invitation. Invitationen findes også på hjemmesiden under punktet "events". Husk at overholde den angivne svarfrist. Tilmeldes der for sent, er man ikke berettiget til at deltage. Dog kan man i tilfælde af for sen tilmelding bede om at få åbnet eventen igen mod et ekstra gebyr af 100 kr. Alle betalinger er bindende og kan ikke refunderes efter tilmeldingsdeadline.

Hvis stævnet ligger i Jylland eller udlandet, kan der forekomme overnatning. Der arrangeres kun overnatning for svømmere og træner. Officials og holdleder, der har vagter flere dage i træk, kan også overnatte. Hvis resten af familien ønsker at deltage, må man selv finde et overnatningssted væk fra stævnet. Dette er af hensyn til den enkelte svømmer og holdet, som gerne skulle have en fornemmelse af, at man er afsted sammen.

Til en del stævner skal man have kravtider for at kunne deltage. Den enkelte træner orienterer de svømmere, som har opfyldt kravtiderne. Kravtider kan findes på Svøm Danmarks hjemmeside [Klik her](#) eller på app'en SVØM stopur.

## Afbud til stævner

Skulle man gå hen og blive syg på stævnedagen, skal man som det første melde afbud til sin træner, så de kan afmelde svømmeren før holdledermødet. Evt. egenbetaling refunderes ikke, da klubben har betalt startgebyr for alle de starter, man er tilmeldt.

## Pakkeliste til stævner

- Klubbetøj, minimum T-shirt.
- Stævnebadetøj og badetøj til opvarmning.
- Svømmebriller (Gerne 2 stk.).
- Badehætter (Helst 2 stk.).
- Fodtøj man kan have på indenfor i svømmehallen.
- Drikkeflaske.
- Stor sund og nærende madpakke (Et krav).
- Håndklæder (gerne 2 stk. eller flere).

## Stævnebadetøj

Vi anbefaler, at svømmere yngre end årgang (piger 12 år og drenge 13 år) IKKE svømmer i konkurrencebadetøj dyrere end 750 kr. Det er efter klubbens mening helt unødvendigt at købe badetøj til flere tusinde kroner til mindre børn. Man kan evt. sælge det stævnetøj man er vokset ud af, på klubbens Facebook side.



## Klubbtøj

SSK har en fast aftale med en leverandør af klubbtøj

Det er muligt at købe badehætter, t-shirts, bukser osv. med klublogo på klubbens hjemmeside under punktet "webshop" eller [klik her](#).

## Træningslejre og -weekender

Klubben tilbyder hvert år træningslejre og træningsweekender i både ind- og udland alt efter holdniveau. SSK tilstræber at deltagerbetalingen ved træningslejre er mindst muligt. På træningslejre skal der afholdes udgifter til den enkelte svømmers kost, logi og transport. Derudover er der udgifter til leje af svømmebassin, typisk omkring 400 kr. pr. bane pr. time og til trænere og holdlederes kost, logi og transport.

## Udgifter - egenbetaling

Af hensyn til klubbens økonomi er det nødvendigt at svømmeren bidrager med egenbetaling i varierende grad til arrangementer. K-udvalget har vedtaget nedenstående maks-priser:

Arrangement	Pris	Deltagere
Træningslejr i udlandet	8.000 – 9.000 kr.	1. holdet
Træningslejr i Danmark	3.000 - 5.000 kr.	1., 2., 3. holdet
Træningslejr i Slagelse	500 - 1.000 kr.	Alle
Invitation til stævner 1 dag	160 kr.	Alle
Invitation til stævner 2 dage	330 kr.	Alle
Invitation til stævner 3 eller flere dage	460 kr.	Alle
Stævner med overnatning	2.000 kr.	1., 2., 3. holdet
DHM, DM Årgang, Junior, Senior og åben klasse	2.000 kr.	Alle
Udlandsstævner	3.000 kr.	1. (2.) holdet
Gebyr for eftertilmelding på evnet	100 kr.	Alle

## Transportomkostninger

Der er fra klubbens side ikke godtgørelse af kørsel til stævner. Hvis stævnet/træningslejr foregår vest for Storebælt, refunderer klubben brobilletter. Det vil sige, enten bruger man Brobizz eller PayByPlate. Kopi af bankkvittering sendes til [bogholder@svomsk.dk](mailto:bogholder@svomsk.dk) eller lægges i postkassen ved kontoret i Slagelse.



## Ferietræning

Som konkurrencesvømmer må svømmer og familie være indstillet på, at der tilbydes træning i skolernes ferie. Det forventes, at svømmeren deltager i ferietræning. Træningstider i ferier kan være anderledes end normalt. Svømmerne går på sommerferie efter SSK Water Games, på nær de svømmere der skal deltage ved DM. Generelt sendes ugeplaner ud én gang om ugen.

## Sociale arrangementer

Klubben lægger stor vægt på et stærkt socialt sammenhold på tværs af holdene både blandt svømmere og forældre. Det tilstræbes derfor at afholde minimum to sociale arrangementer hen over året.

Alt efter hvilket socialt arrangement, der er tale om, kan der være behov for forældre støtte til gennemførelse af dette. Derudover bliver der afholdt fælles klubbrunch ca. to gange om året, hvilket holdenes forældre står for på skift.

## Mobiltelefoner

Det er under ingen omstændigheder tilladt at anvende mobiltelefon i omklædningsrummene. Har man behov for at ringe, skrive, være på sociale medier, tage billeder mv., foregår dette i svømmehallernes forhal.

## Baderegler i svømmehallen

I de haller vi anvender, skal alle baderegler følges. Dette betyder grundig vask uden badetøj (inklusive vådt hår), før man går i vandet. Efter toiletbesøg eller lignende vasker man sig selvfølgelig igen.

## Nåletider

Når man er svømmer i SSK vil der én gang årligt blive uddelt nåle jf. Fina point. Man opnår en given nål ved at svømme en given tid, begyndende med talentnål og helt op til elitenål, for de hurtigste tider.

Tider ses på [svoem.org](http://svoem.org)

## Efterskole

Skal svømmeren på efterskole overgår man fra sit daglige hold til efterskoleholdet. Svømmeren betaler mindre i kontingent og har stadig mulighed for at træne i weekenderne og deltage ved stævner, således at svømmerne beholder sine venner og trænere i klubben.

## Forventninger til forældre med konkurrencesvømmere

I Konkurrenceafdelingen er det utroligt vigtigt med forældreopbakning, og at forældrene er en aktiv del af arbejdet i klubben. Et velfungerende forældresamarbejde vægtes højt og er medvirkende til at give de bedst mulige forhold for alle vores svømmere. Så hav en åben tilgang til trænere og andre konkurrencesvømmere samt hold en sober og åben dialog.

De mange opgaver, som skal løses, er kørsel til udestævner, holdleder til stævner og træningslejre og officials til stævner m.m. Derudover er der ved klubbens egne stævner behov for hjælp til at bage, lave mad, stå i køkken/café samt hjælp med op- og nedtagning af stævne.



Der er desuden behov for, at forældre deltager aktivt i de forskellige administrative opgaver, der er i forbindelse med konkurrencesvømning. Herunder Konkurrenceudvalget, Koordinatorudvalget, Stævneudvalget, Træningslejrudvalget og Sponsorudvalget. Der er altid brug for flere hænder, og måske har du netop de kompetencer, der skal til for at udvikle og støtte klubben. Så hold dig ikke tilbage. Der skal bruges mange hjælpere/frivillige omkring bassinet til et stævne. Da det er et krav, at klubben stiller med officials til alle stævner, vi deltager i, sætter vi det som et krav, at alle svømmere skal have mindst én forælder der tager official-grunduddannelsen. Dette skal påbegyndes senest 6 måneder efter svømmerens start på 4.

**Hvis reglen ikke er overholdt, samt forældre ikke aktivt hjælper til ved afvikling af de stævner, holdet deltager i, vil det ikke være muligt for svømmeren at deltage i klubbens udadrettede aktiviteter såsom træningslejre, stævner mv. indtil mindst én forælder er tilmeldt og har gennemført kurserne. Svømmeren kan ligeledes ikke prøvetræne eller starte på 3. holdet, hvis kravet ikke er opfyldt.**

I enkelte tilfælde kan der søges om dispensation fra ovenstående krav. Der sendes en mail til K-udvalget med velbegrundede argumenter. [K-udvalget@svomsk.dk](mailto:K-udvalget@svomsk.dk) Har man ønske om at tage modul 3, 4, 5 eller 6 sendes mail til [officials@svomsk.dk](mailto:officials@svomsk.dk)

## Officialuddannelse

Officialuddannelse aftales med Officialkoordinator ([officials@svomsk.dk](mailto:officials@svomsk.dk)). En officialuddannelse er en unik mulighed for, at forældre kan lære mere om sporten og regler ved stævner. Klubben betaler for officialuddannelse, men møder man ikke op til et tilmeldt kursus, vil man blive opkrævet det fulde beløb.

Svøm Danmark tilbyder følgende officialkurser:

Officialgrunduddannelse: Tidtager og stævnefunktion kurset (kursus 1) samt bane-vendedommer kurset (kursus 2) er lagt sammen og hedder nu officialgrunduddannelse. På kurset lærer man at bruge et stopur samt backupknap til el-tid. Man får ligeledes kendskab til svømmestævnets funktioner, svømningens regler samt officials rettigheder og pligter.

Kursus 3: Starterkurset med fokus på starterens opgaver under et svømmestævne.

Kursus 4: Ledende tidtager og måldommerkursus handler om opgaven som ledende tidtager og måldommer, herunder også lederrollen.

Kursus 5: Speakerkursus, hvor frivillige med en god "mikrofon-stemme" lærer at speake til et svømmestævne.

Kursus 6: Stævnesekretærkursus er for frivillige, som har lyst til at administrere, opsætte og udfærdige resultater fra stævner.

Kursus 7: Overdommerkursus for dem, som har lyst til at være overordnet ansvarlig for et stævne. På dette kursus er der især fokus på udvikling af lederrollen.

Du kan umiddelbart herunder se klubbens oplysninger ved tilmelding til official-kurser, som du selv står for at tilmelde dig. Ruder udfyldt med xx udfyldes med kursistens/dine egne oplysninger.





Tilmeld dig her ved at udfylde formularen (Felter med \* skal udfyldes)

#### Kursisten

Fornavn:	<input type="text" value="xx"/>	*
Efternavn:	<input type="text" value="xx"/>	*
Adresse:	<input type="text" value="xx"/>	*
Postnr/By:	<input type="text" value="xx"/>	*
Født den:	<input type="text" value="1"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="1985"/>	*
Køn	<input type="text" value="Vælg køn"/>	*
Mobil:	<input type="text" value="xx"/>	*
Telefon:	<input type="text" value="xx"/>	*
E-mail:	<input type="text" value="xx"/>	*
Klubnr:	<input type="text" value="SVØM Slagelse Korsør 38205"/>	
Hvis ingen klub, så indtast organisation:	<input type="text" value="SVØM Slagelse Korsør"/>	*
Forudgående kurser :	<input type="text"/>	

#### Klubkontakt

Fornavn:	<input type="text" value="Charlotte"/>	*
Efternavn:	<input type="text" value="Møller"/>	*
Adresse:	<input type="text" value="Antvorskov Allé 133"/>	*
Postnr/By:	<input type="text" value="4200 / Slagelse"/>	*
E-mail:	<input type="text" value="cbm4200@gmail.com"/>	*
Er du klubbens kursuskontaktperson:	<input checked="" type="checkbox"/>	
Hvis ikke kontaktperson, så beskriv funktion:	<input type="text"/>	
Evt. EAN:	<input type="text"/>	
Evt. brugerID/indkøbsordrenummer:	<input type="text"/>	
Evt. kontaktmail til regnskab:	<input type="text" value="bogholder@svomsk.dk"/>	*

## Forældrebud

De 10 forældrebud gælder alle forældre til en konkurrencesvømmer i SSK.

1. Husk at svømning er dit barns sport. Forbedringer og fremgang kommer på forskellige tidspunkter for hvert enkelt individ. Døm ikke dit barns præstation i forhold til andres og pres ikke dit barn til at gøre, hvad du tror er rigtigt og forkert. Det fine ved svømning er, at enhver kan se fremgang i personlig forbedring og derfor skal stræbe derefter.
2. Du skal være en støtte uanset hvad. Der er kun ét spørgsmål, du med rette kan stille dit barn: "Har du det sjovt, med det du laver?" Hvis stævner og træning ikke længere er sjovt, skal dit barn aldrig tvinges til at deltage.
3. Du har meldt barnet ind i klubben, hvor der er kompetente trænere, der varetager opgaven med svømmeundervisningen. Underminér aldrig trænerens opgave ved at gå langs bassinkanten. Træneren er ansvarlig for den tekniske og praktiske del af træningen. Du skal ikke komme med råd og vejledning til træneren eller barnet, heller ikke under stævner. Det er trænerens opgave. Det vil bare skabe forvirring og besværliggøre tillidsforholdet mellem svømmer og træner.
4. Kritisér aldrig dit barn eller træneren offentligt.



5. Du skal erkende, at dit barn kan have frygt. 400 medley og 200 fly kan være meget stressende at overskue mentalt. I disse situationer er det helt i orden for svømmeren at være bekymret. Lad være at bagatellisere eventuel frygt. I stedet bør du opmuntre dit barn. Overbevis dit barn om, at træneren ikke ville have det ud på distancen, hvis ikke han/hun var klar til det.
6. Lad være at kritisere officials. De er frivillige, og de gør det af kærlighed til og interesse for sporten, og gør det efter bedste evne.
7. Ros dit barns træner. Forholdet mellem træner og svømmer er ganske specielt og bidrager til dit barns succes samt velbefindende. Kritisér aldrig træneren i svømmerens nærvær. Det vil kun skade forholdet mellem træneren og svømmeren og i værste fald få indflydelse på svømmerens resultater.
8. Dit barn skal have andre mål end det at vinde. Det, at give det bedste man overhovedet har i sig, er faktisk mere vigtigt end at vinde. En tidligere OL-svømmer sagde engang: "Mit mål var at sætte verdensrekord. Det gjorde jeg, men der var en anden, der også gjorde det, lige en anelse hurtigere end mig. Jeg opnåede mit mål, og jeg tabte. Det gør mig ikke til en fiasko, faktisk er jeg meget stolt over, at mit mål er nået."
9. Forvent ikke at dit barn bliver verdensmester - chancerne er relativt små. Svømning er så meget mere end OL, spørg bare træneren. Svømning giver selvdisciplin og Sportsmans Ship, det giver selvtillid og god fysik, og så giver det livslange oplevelser og venskaber. Svømning skaber gode mennesker, og du skal være stolt af dit barn.
10. Den bedste måde at hjælpe og støtte dit barn på er ved at engagere dig i klubben. Uden forældre ingen forening. Der er helt sikkert brug for netop dine kompetencer – så tilbyd dig, meld dig som officials, gå med i et udvalg, arbejdsgruppe, brug dit netværk politisk til at fremme svømmeklubbens muligheder eller åbne døren til hovedsponsoren, der vil støtte klubben.

Hvis du/I har spørgsmål til, hvorfor en træner traf en beslutning eller gør tingene på en bestemt måde så skal I bare bede om en samtale. Der er intet galt med, at en træner forklarer, hvorfor de gør ting, som de gør.

## Kommunikation

### Kommunikation med svømmere og forældre foregår via Zakobo

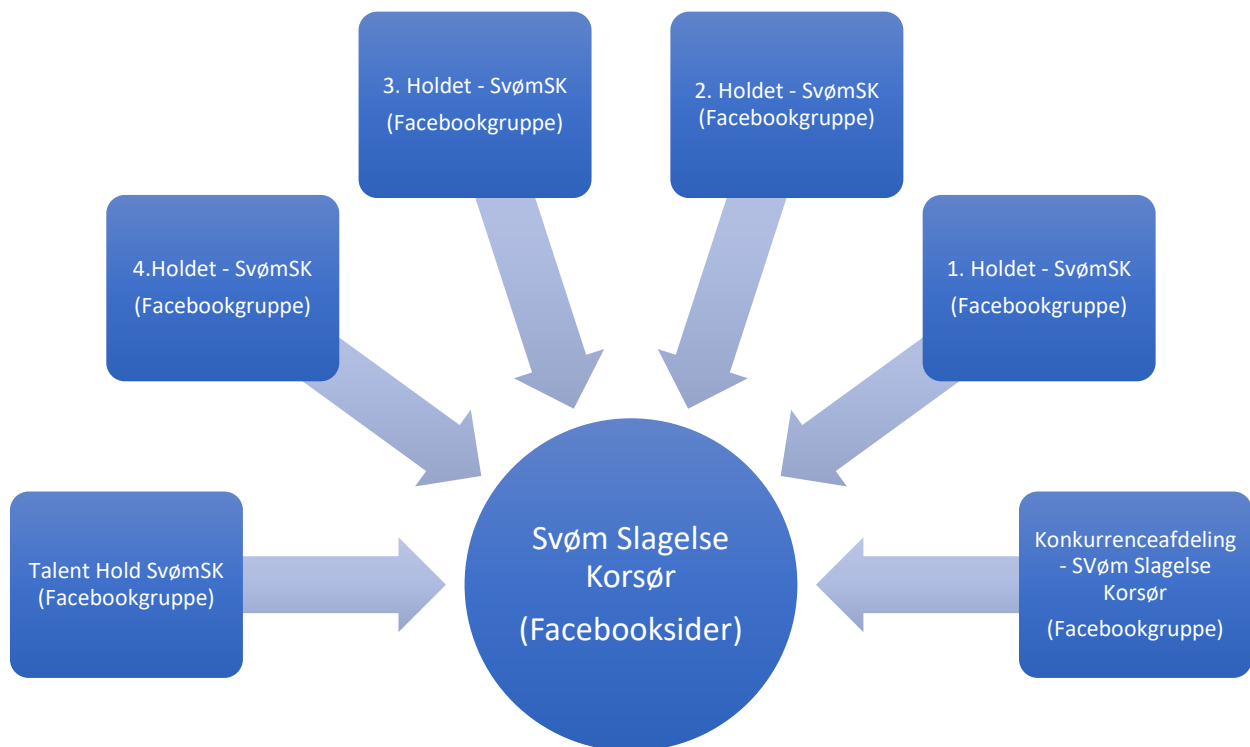
Konkurrenceafdelingens primære kommunikationsmiddel er Zakobo, som er klubbens platform. Når der er besked fra trænerne, eller når svømmeren skal tilmeldes stævner, træningslejre, sociale arrangementer mv. vil I modtage en mail med et link til et event. Eventet kan man også søge frem via klubbens hjemmeside under fanen "events". Det er vigtigt at sikre sig, at svømmerens profil er opdateret med korrekte kontaktoplysninger, da man ellers kan miste vigtig information.



## Svøm Slagelse Korsør på Facebook

Klubbens officielle facebookside "Svøm Slagelse Korsør" anvendes til at dele officielle nyheder for hele klubben. Derudover findes en lukket gruppe pr. konkurrencehold og denne er forbeholdt forældre og svømmere på det enkelte hold. Her deles informationer til/med de enkelte hold. Desuden findes gruppen "Konkurrence – Svøm Slagelse Korsør", der er åben for alle hold samt forældre, bedsteforældre, gamle svømmere, interessenter i klubben mv. Gruppen bliver brugt til overordnede meddelelser og ofte sjove billeder/videoer fra træning og andre events.

Se links til Facebookgrupper umiddelbart under denne figur.



Når du søger om optagelse i en facebookgruppe, så skriv en kort besked om, hvad dit tilhørsforhold til gruppen er. Herunder finder du links til de forskellige facebookgrupper:

[Talent Hold SvømSK](#)

[4. Holdet - SvømSK](#)

[3. Holdet - SvømSK](#)

[2. Holdet - SvømSK](#)

[1. Holdet - SvømSK](#)

[Konkurrenceafdeling - Svøm Slagelse Korsør](#)

[Svøm Slagelse Korsør Konkurrence](#)



## Klubbens egne stævner

Klubbens egne stævner planlægges overordnet af Stævneudvalget, men kan kun afholdes med stor opbakning fra vores forældre.

### Rema 1000 Grand Prix

Der afholdes tre Rema 1000 Grand Prix stævner hen over sæsonen. Stævnerne afholdes i Slagelse svømmehal i samarbejde med Svøm Danmark og er klubbens ønske om at skabe 1-dags oplevelser for vores yngste svømmere, hvor der er fokus på de gode svømmeoplevelser. Stævnet er primært målrettet kidz, børn og årgangssvømmere og der vil være distancer på 25, 50 og 100 meter.

### Spar Nord Cup

SSK Spar Nord Cup er vores andet store stævne, som afholdes i Korsør Svømmehal i midten af marts måned. Stævnet afvikles over to dage med mellem 10 og 15 deltagende klubber, og det bliver til mere end 1.300 starter. Stævnet bruges ofte for årgangs- og juniorsvømmere med henblik på at opnå kravtider til større mesterskaber. Det er en rigtig god weekend med god musik og flere gode overraskelser.

### Klubmesterskab

SSK klubmesterskab afholdes en gang årligt på en lørdag eftermiddag i maj måned, enten i Korsør eller Slagelse Svømmehal. Stævnet afvikles efter vores cheftræners ønske med opdeling af løb og aldersinddeling. Derudover er der ofte indlæg med forældreinvolvering og hygge med hele konkurrenceafdelingen, lige fra talenthold til vores 1. hold.

### SSK Watergames

SSK Fysio Watergames er klubbens største stævne med mere end 1.500 deltagere. Stævnet afholdes i Slagelse Svømmehal over en weekend i slutningen af juni måned. SSK Fysio Watergames bruges af flere klubber som alternativ for de svømmere, som ikke har opnået kravtider til DM, og som skal have en stærk afslutning på sæsonen. For svømmere fra andre klubber er der mulighed for overnatning. Et stævne hvor der bliver lagt op til god stemning via lys og lyd og der fornys konstant på konceptet.



## Sponsorer

Som alle andre idrætsforeninger er SSK konkurrenceafdeling afhængig af sponsorer. Gode ideer til sponsorater eller information om mulige sponsorer til SSK er meget velkomne. Vi er også meget interesseret i heat præmier. Heat præmie er en "lille" gave der uddeles ved vores egne stævner, gaven gives til den svømmer, som kommer først ind i sit heat.

Sponsorudvalget kan kontaktes på [sponsorudvalg@svomsk.dk](mailto:sponsorudvalg@svomsk.dk)

## Sponsorsvøm

### Hvad er Sponsorsvøm?

Sponsorsvøm afholdes af SSK hvert år i februar/marts måned sammen med SSK-vandpolo. Der svømmes uafbrudt i en time. Formålet er at skaffe midler til både klubben og de deltagende konkurrencesvømmere/vandpolospillere i forbindelse med udøvelse af deres sport. Det bidrager til udvikling af svømmernes høje sportslige niveau samt til klubbens øvrige aktiviteter i løbet af sæsonen.

### Retningslinjer for Sponsorsvøm

- Alle spørgsmål om Sponsorsvøm rettes til Sponsorudvalget på mail: [sponsorudvalg@svomsk.dk](mailto:sponsorudvalg@svomsk.dk)
- Alle tidsfrister skal overholdes.
- Tilmelding til Sponsorsvøm er bindende.
- Hver svømmer skal have sponsorater på minimum kr. 750,00.
- Der skal svømmes seriøst på stævnedagen.
- Der kan kun svømmes på stævnedagen.

### Hvordan skaffer jeg sponsorer?

Det er vigtigt, at nedenstående fremgangsmåde følges, så vores sponsorer fortsat kan opfatte SSK som en seriøs og aktiv klub.

1. Du modtager en liste, hvor du skal notere, hvilke firmaer/sponsorer, du ønsker at besøge for at spørge, om de vil sponsorere dit barn. Du skal ikke besøge dem endnu.
2. Listen afleverer du til kontoret/din træner inden den dato, som står i et følgebrev til listen.
3. Sponsorudvalget kontrollerer, om de sponsorer, du har foreslået, allerede sponsorer andre svømmere. Er dette tilfældet, skal sponsoren være indstillet på at have 2 eller evt. flere sponsorater. Hvis sponsoren ikke ønsker dette, vil sponsoratet tilfalde den svømmer, der sidste år havde kontrakt med den pågældende sponsor.
4. Sponsorudvalget udarbejder en sponsoraftale og følgebrev til sponsoren samt et brev til dig. Hvis sponsorudvalget sletter sponsorer, du har skrevet på listen, får du besked om, hvorfor du ikke skal kontakte dem.



5. Du skal herefter selv ud til de sponsorer, som sponsorudvalget har tildelt dig, for at præsentere dig selv og Sponsorsvøm. I brevet vedlagt til dig, står der lidt om, hvad du kan sige til sponsoren. Husk fx at fortælle, at du kommer fra SSK og forklar om mulighederne for sponsoraftale med beløb pr. meter og fast beløb. Lad firmaet læse det materiale, du har fået af sponsorudvalget igennem og spørg så om firmaet er interesseret i at tegne en sponsoraftale med dig. Hvis firmaet ikke kan tage stilling til sponsoraftalen samme dag, så lav en klar aftale om, hvornår du må vende tilbage. Og husk så endelig at komme den aftalte dag.
6. De underskrevne kontrakter afleverer du herefter på kontoret eller til din træner.

De yngste svømmere skal have hjælp af og følges med en forælder ved besøg hos mulige sponsorer. Det forventes, at svømmeren deltager.

### Hvad koster det at sponsere?

Sponsoraftalerne indgås på standardkontrakter udarbejdet af klubben. Man kan aftale et bestemt beløb, fx. 50 eller 100 øre for hver meter svømmeren tilbagelægger i løbet af en time. I forbindelse med denne type præstationsafhængige betaling, kan der evt. aftales et maksimumbeløb.

Alternativt kan sponsoraftalen laves med et fast beløb, som sponsor afregner, uanset hvor langt der svømmes.

### Udbetalingsvejledning for de indsvømmede sponsorpenge

På grund af skattemæssige forhold for idrætsforeninger og specifikt vedrørende forholdene omkring sponsorsvømning og forvaltning af de indsvømmede sponsorpenge, er der fra bestyrelsen indført følgende regler for svømmers andel.

Klubbens bestyrelse har vedtaget, at alle konkurrencesvømmere og vandpolospillere skal deltage med sponsorater på minimum kr. 750,00 for at opnå tilskud fra klubben til alle aktiviteter inden for egen sportsgren.

De indsvømmede sponsorpenge fordeles således, at de første kr. 750,00 går til Svømmeklubbens fælles aktivitetspulje. Det beløb der svømmes ind, udover de 750 kr. deles ligeligt med 50% til svømmer og 50% til klubbens fælles aktivitetspulje.

Hvad kan SSK tilbyde sponsorerne til sponsorsvøm.

Firmaer der vælger at sponsorere en svømmer fra SSK kan forvente:

- Flot diplom med billede af svømmer til ophængning i sin virksomhed, som tak for støtten.
- Alle sponsorer vil blive visuelt eksponeret og nævnt over højtaleranlægget under stævnet.
- Alle sponsorer vil blive nævnt på svømmeklubbens hjemmeside.



## SSK er en talentudviklingsklub

I 2017 indgik konkurrenceafdelingen en Partnerskabsaftale med Slagelse Kommune og Svøm Danmark om at være talentudviklingsklub. Aftalen blev i 2019 forlænget frem til 2021 og herefter frem til 2023, hvorefter aftalen er blevet forlænget frem til 2027. Aftalen tager udgangspunkt i Partnerskabsmodellens interesseerklæring:

- Talentudviklingsmiljø som partnerskabsmodel.
- Slagelse Kommune er med som partner.
- Svømning er en prioriteret sportsgren i kommunen.

Målsætninger for aftalen er fastsat med udgangspunkt i Partnerskabsaftens indsatsplan:

- Forbedre træningsvilkår for svømmerne, herunder vandtid og trænerudvikling i samarbejde med andre klubber.
- Skabe bedre vilkår for udenbys svømmere, i form af overnatningsmuligheder for svømmere som også går i skole i Slagelse. Dette vil give mulighed for at mindske pendlingen frem og tilbage mellem skole, svøm og hjem.
- Optimering af sportsernæring og derved give svømmerne et indblik i, hvad der kræves ernæringsmæssigt ved intensiv træning.
- Optimere styrketræningsfaciliteter.

## Slagelse Talent og Elite

Slagelse Talent og Elite er etableret af Slagelse Kommune med henblik på at skabe gode rammer for elever og studerende, der ønsker at dyrke sin idræt på særligt højt niveau.

Den primære målgruppe, vi arbejder for, er elever i folkeskolen og unge på en ungdomsuddannelse. Nymarksskolen, Slagelse Gymnasium og ZBC med uddannelserne Handelsgymnasiet og Teknisk gymnasium tilbyder morgentræning to gange ugentligt.

Hvis du er studerende på en videregående uddannelse, kan du også være medlem. Du kan deltage i morgentræningen, hvis det passer ind i din uddannelse.

### **Medlemskab af Slagelse Talent og Elite inkluderer:**

- Stærkt samarbejde med uddannelsesinstitutioner.
- Mulighed for bolig på Sportscollege.
- Lektielæsningsmiljø på Sportscollege.
- Morgentræning to gange om ugen.
- Adgang til træningsfaciliteter.
- Fysisk og sportsspecifik træning.
- Et ambitiøst fællesskab.
- Elitesportsspecifikke kurser.
- Madordning.
- Talentkoordinator.



## Hjemmesider

[Svomsk.dk](http://svomsk.dk): Svøm Slagelse Korsørs hjemmeside.

[svoem.org](http://svoem.org): Her findes oplysninger om stævner, datoer og mulighed for tilmelding til officialkurser.

[www.svommetider.dk](http://www.svommetider.dk): Her kan man finde de tider, ens barn har opnået til stævner. Se statistik og andre spændende oplysninger.

<https://slagelsetalentogelite.dk/>: Her findes oplysninger om muligheder og fordele ved STE samarbejde.

[Slagelse Kommune - Idrætstalentklasser](#)

[Sidelinjen – støt dit barns talent](#) et tilbud som Svøm Danmark har til sportsforældre.

## Apps

**Svøm Stopur**: App med mulighed for at se kvalifikationer, stævnedeltagelse, svømmetider og ranglister for svømmeren.

**Livetiming**: Nuværende og afsluttede stævner med startprogram- og resultatlister. Mulighed for at følge svømmestævner live, når der er el-tid.

## Adresser

### SSK Svømmeklubs kontor

Antvorskov Alle 133, 4200 Slagelse

Telefon: 40 48 05 63

Telefontid: tirsdag og torsdag kl. 0930-1330.

### Svømmehaller

Slagelse Svømmehal Antvorskov Allé 133, 4200 Slagelse.

Korsør Svømmehal Nor Alléen 1, 4220 Korsør.