



## SK LÖDDES HANDBOK-Tävlingssimning

### Vad händer på en simtävling?

Vill du vara med och tävla? Här kommer information som kan vara bra att veta innan en simtävling. Simtävlingar pågår oftast i 1–2 dagar. Tävlingar som pågår 1 hel dag består av 2 pass där man har lunchpaus mellan passen.

### Anmälan till tävling

Några veckor innan tävlingen skickas en inbjudan ut via mejl från tränarna där det går att anmäla sig till tävlingen. I mejlet finns det en länk som är ett Google dokument där simmaren fyller i sitt namn + de grenar som man vill simma under tävlingen. För nya simmare (främst Simiaden Vit/Gul) är det enklast att i samråd med tränaren bestämma vilka grenar som simmaren bör simma. Till vissa tävlingar kan tränaren redan ha fyllt i dokumentet med grenar som tränaren tycker att simmaren bör simma. Då får simmaren själv gå in i dokumentet och bekräfta eller ta bort grenar. Om det är så att simmaren inte kan/vill vara med på tävlingen fyller man i det också så att tränaren kan se att ni har tagit del av informationen. I dokumentet står det även ett sista anmälningdatum och därefter är anmälan bindande och stängd.

### Nödvändig information

All information som ni behöver angående tävlingen hittar ni på hemsidan under tävlingar-tävlingskalender 2020. Där finns både inbjudan och PM:et (Klart för start).

### Transport

Till tävlingen tar man sig dit själv eller samåker med någon annan. När simmaren kommer till tävlingen så anmäler man sig till någon av tränarna.

### Strykningar

Vid sjukdom eller annat förhinder **MÅSTE** detta meddelas per telefon snarast till ansvarig tränare. I PM:et (Klart för start) anges vem som är ansvarig tränare och telefonnummer till denne. Strykningar skall alltid lämnas in en timme innan tävlingen börjar. Det är tränaren som lämnar in strykningar.

## Heatlistor

I heatlistan står vem som simmar i respektive gren/i vilket heat/och på vilken bana. Det brukar finnas utskrivna listor att köpa eller så kan du följa tävlingarna via en app eller hemsida ([www.livetiming.se](http://www.livetiming.se)). På Livetiming kan du både se startlistor, heatlistor, resultatlistor och följa resultaten live. Ladda ner livetiming appen!

## Insim

Man simmar in för att värma upp och mjuka upp musklerna. Hur mycket man ska simma kan man fråga sin tränare om, vi brukar rekommendera minst 20min insim (600-1200m lite beroende på hur gammal man är och hur mycket man ska tävla). Insimmet brukar starta omkring en timme innan tävlingen startar. Man testar också startpallarna, övar på ryggsimstarterna och kanske simmar någon snabb 25:a på tid för att få känna på vattnet och skaka av sig lite nervositet. Det är också bra att testa vändningar i det/de simsätt som du ska simma. Efter att insimmet är färdigt (ca 10-15 min innan första start) samlas alla simmare för genomgång av tävlingsinfo och för att vara med på hejarramsan. Då ska man helst vara ombytt och klar.

## Tävlingsstart

Då startar tävlingen. Man simmar i grenar och olika heat. En gren kan t.ex. vara 100 m bröstsim för pojkar 12 år och den går i så många heat som det finns anmälningar. De bästa anmälningstiderna simmar oftast i det sista heatet.

## Uppvärmning

Det är lika viktigt med uppvärmning på tävling som innan simträningen. Man gör sin uppvärmning under ca tio till femton minuter innan sin start. Kolla med tränaren som är med när det är dags att värma upp. Efter hand lär man sig hur lång tid före loppet man vill värma upp. Det är viktigt att musklerna är varma och mjuka innan start. Då simmar man bättre och snabbare samt minskar risken för att göra illa någon muskel. Det är bra att hitta en plats för att göra uppvärmningen som är nära startpallarna, men inte så nära att man stör de andra som ska starta.

## Start

Speakern ropar upp vilka som skall simma och på vilken bana man skall simma på (detta kan göras under föregående lopp så lyssna noga på speakern). 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 ihållande längre signal, då ställer man sig på startpallen. Sedan säger startern – på edra platser – och därefter går startsignalen.

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

## Efter loppet

När du har simmat ditt lopp går du upp först när **alla** har gått i mål, så att du inte råkar störa någon som fortfarande simmar. Ibland säger speakern att simmarna ska ”hänga kvar på linan”. Det betyder att man stannar i bassängen till att nästa start har gått (hängande start).

Då hänger man kvar på linan någon meter ut i bassängen för att störa så lite som möjligt. När du kommer upp från bassängen, går man direkt till sin tränare för att få lite feedback. Efter det, ska man simma avsim eller "bada av". Oftast finns det en liten bassäng avsatt för detta. Simma lugnt i minst 10 minuter, så att kroppen kan återhämta sig.

### **Diskvalificering**

Reglerna i simning är samma för alla för att alla ska kunna tävla på lika villkor. Simmaren kan bli "diskad" om simmaren inte följer reglerna och det händer alla simmare någon gång. Det kan vara tjuvstart (om man startar/rör på sig innan signalen ljuder), gör en felaktig vändning eller går i mål på ett felaktigt sätt. Det finns olika regler för de olika simsätten. De olika reglerna tränar vi på under träningarna hemma.

### **Lunchuppehåll**

Lunchpausen brukar vara runt två timmar. Då är det viktigt att man går och äter i lugn och ro och det är viktigt att äta ordentlig mat - inte hamburgare och pizza. Ibland kan lunchuppehållet bara vara 1 timme och då kan det vara svårt att hinna beställa mat på en restaurang. Att ha med sig mat hemifrån t.ex. kall pastasallad kan vara bra när tiden är knapp. Efter lunchen är det samma procedur igen som på morgonen – insim och uppvärmning.

### **Utrustning**

Fullständig tävlingsutrustning såsom simkläder (flera ombyten), handdukar, Löddebadmössa, simglasögon, vattenflaska, mellis, träningskläder SK Lödde, gympaskor samt ett hänglås eller en 5/10-krona för att kunna låsa in sina saker. Extra ombyte (baddräkt/badbyxor rekommenderas, då simmarna bli kalla av att gå i blöta badkläder/kläder)

OBS! Det brukar vara svårt att få tag i skåp under tävling så kom i god tid!

### **Mellanmål**

Under tävlingen och mellan loppet är det viktigt att hela tiden fylla på med vätska (vatten!!) och energi. Ta gärna med mellanmål som t.ex. smörgås, banan, russin, smoothie, yoghurt, torkad frukt, pastasallad mm. OBS! Inga kakor, godis eller kolsyrat vatten eller läsk.

### **Priser**

Det är alltid kul och trevligt att få pris, men tyvärr brukar inte alla kunna få pris. Oftast är det tre som får priser i varje gren. På en del tävlingar kan det finnas heatpris eller andra varianter av priser. Tävla alltid mot dina egna tider. Försök att simma lite snabbare än förra gången. Heja gärna fram dina kamrater - nästa gång hejar de andra på dig.

### **Utetävlingar (sommartid)**

Under utetävlingar är det speciellt viktigt att hålla kroppen varm och torr. Det är bra att ha med sig långa/tjocka byxor samt mössa och vantar! Det finns speciella simparkas som är sköna att ha på sig. Klubben brukar gå ut med ett erbjudande om att man kan köpa parkas inför utesäsongen.

**TIPS!** För föräldrar eller andra anhöriga så kan det vara bra att ta med lite tunnare kläder att byta om till. Det blir oftast väldigt varmt i simhallarna under tävlingar så shorts eller t-shirt kan rekommenderas 😊