

Velkommen

Til

A6

Swim Team

Kære nye A6 Svømmer og Svømmeforældre.



Velkommen til A6-Swim Team.

A6-Swim Team er et svømme-, trænings- og startfællesskab bestående af 3 svømmeklubber:

Slangerup Svømmeklub

www.slsk.dk

Svømmeklub Laksen (Ølstykke)

www.svoem-laksen.dk

Jyllinge Svømmeklub

www.jgi-swim.dk

Startfællesskabet udgør en overbygning til de 3 moderklubber og beskæftiger sig udelukkende med konkurrencesvømning opdelt på startfællesskabets konkurrencehold. Således foregår al konkurrencesvømning ved samtræning i A6, medens al svømme-skoleundervisning samt talentholdenes træning ligger i moderklubberne. Startfællesskabet blev stiftet i 1999.

Svømmerne i A6 er stadig officielt tilknyttet én af de 3 respektive moderklubber. Der er samme betingelser og forhold for alle svømmerne, uanset hvilken moderklub de tilhører. Således er der ikke forskel på træningstilbud, tilskud eller øvrige forhold.

Hjemmeside:

A6-Swim Team har egen hjemmeside, adressen er: www.A6-Swim.dk

Samt egen klubmodul side, adressen er: www.a6.klub-modul.dk

Første træningsdag:

På første træningsdag vil trænere modtage svømmeren, og vise denne tilrette i hallen. Svømmeren vil møde sine nye svømmekammerater, og få indblik i et træningspas som konkurrence-svømmer.

Husk til træning at medbringe, badetøj, svømmebriller, badehætte, T-shirt, håndklæde, evt. indendørssko samt en drikkedunk gerne med tynd saft.

Nogle træningspas starter ikke i vandet, men derimod med et såkaldt dryland pas.

Dryland er træning på land som forbedrer kondition, balance og koordination. Træningen kan enten foregå udendørs – f.eks. på en fodboldbane, en legeplads eller lignende. Træningen foregår også i en indendørs hal, hvor der ligeledes arbejdes målrettet med øvelser, som forbedrer svømmerens generelle form, i forhold til vandtræningen. Til disse dryland pas er det derfor en god ide at medbringe et træningssæt, samt gode løbesko – indendørs som udendørs.

Det kan desuden være en god idé at medbringe noget at spise og drikke til efter træningen, f.eks. 1 mini-kakaomælk, noget frugt, nogle grovkiks og/eller en grovbolle.





Kønsopdelt træning på D holdet:

D holdet består af et drenge- og pigehold. Dette har A6 valgt at gøre, af forskellige årsager. Den primære årsag er, at der ses en utrolig stor forskel på, hvordan de to køn skal gribes an i forhold til deres alder. Dette handler om modenhed og evnen til at forstå, og udføre instrukser. Ved at kønsopdele opnår begge køn en træning, som er optimal for deres udviklingsstadiet.

Holdet er naturligvis ikke mere adskilt end at de stadigvæk vil træne sammen en gang om ugen. D Holdet tager ligeledes samlet til stævner, på træningslejre, til sociale arrangementer osv.

Dette koncept bruges med stor succes i andre svømmeklubber og sportsgrene.

Opdelingen af holdet kan ses på hjemmesiden, hvor træningstiderne for begge hold ligeledes er beskrevet.

Hvem gør hvad:

Træneren: Skal undervise, og sørge for at udnytte svømmerens optimale potentiale. Det er træneren, der lægger træningsprogrammet, og retter svømmeteknik. Træneren tilrettelægger løb til stævner, og er altid med til stævner. Man kan som forældre altid spørge træneren, hvis man har spørgsmål til træningen, blot ikke under stævner, hvor træneren skal have ro til at vejlede svømmerne.

Assistenttræner: Er trænerens forlængede arm, og er med til at rette svømmerens teknik efter trænerens anvisninger.

Holdleder: Er en vigtig funktion for holdene – både til stævner og i forhold til sociale tiltag. Hvert hold har en koordinerende ansvarlig holdleder, samt flere holdledere. Holdledere virker som støtte og samarbejdspartner for træner og svømmere i forbindelse med stævner, træningssamlings og lejre. Vi opfordrer derfor til, at der minimum skal være én holdleder med til de enkelte stævner. Det giver mange gode oplevelser sammen med holdet, og som forældre får man får svømning ind under huden på en god måde. Spørg holdets trænere, hvem der er holdledere, og bidrag gerne med hjælp i også denne forældregruppe.

Generel opbakning: Det er vigtigt for trænerens arbejde, at forældre bakker op om de aftaler, der er indgået omkring det enkelte barn. Det er også vigtigt, at forældre sørger for, at svømmeren får spist og sovet nok. En god ide er også, at sætte sig ind i barnets personlige rekorder og træningen generelt. Især på D holdet begynder kravene at stige til barnet, og forældrenes støtte bliver samtidig endnu mere vigtig.

Bestyrelse: Er de tre moderklubbens daglige ledelse. Se hvem der p.t. er medlemmer, på de tre moderklubbens hjemmesider. Hver moderklub har to repræsentanter i A6 Styrelsen.



Trænere:

Konkurrenceafdelingens nuværende trænere kan ses på A6-SwimTeams hjemmeside under fanebladet "OM A6" og derefter "Trænersteam".

Trænergruppen består af klubbens cheftrener, ansvarlige trænere, samt assistent trænere tilknyttet hvert hold.

Ved hvert træningspas er der mindst to trænere på kanten.



Sygdom:

Hvis svømmeren bliver syg, og må aflyse sin træning eller et stævne, skal der altid gives besked til den ansvarlige træner – dette gøres bedst via SMS.



Forældreopbakning:

A6-Swim Team har ingen lønnet arbejdskraft udover trænerne, og derfor skal alle andre praktiske gøremål udføres af forældre og pårørende.

A6-Swim Team forventer derfor, at alle svømmere er repræsenteret med mindst én forælder, som deltager aktivt i klubbens frivillige arbejde. Opgaverne i klubben er mangeartede, og spænder fra official og bestyrelsesarbejde, til holdledere og hjælpere i forbindelse med stævner, træningssamlinger og lignende.

Uddannede officials er en nødvendighed for at afholde svømmestævner. Ved de fleste udebanestævner skal A6-Swim Team stille med 2 officials fra hver klub.

På D holdet forventes det derfor, at mindst én af forældrene uddanner sig som tidtager.

For forældre til svømmere på de øvrige hold er forventningen, at forældrene videreuddanner sig til dommere, ledende tidtagere eller andet som er relevant. Klubben afholder kursusudgiften for forældrene på officialkurserne. Kurserne er korte og stiller ingen krav til forhåndskundskaber. Tilmelding til kurser foregår via klubbens stævneudvalg.

Hvis man udover de ovenstående opgaver har lyst til at præge Startfællesskabet endnu mere, har man mulighed for det. Dette gøres ved at melde sig - enten til bestyrelsen i den moderklub man tilhører - til A6-Styrelsen, eller til ét af de udvalg der findes i A6-SwimTeam - i øjeblikket arbejder mellem 4 og 8 forældre i hvert af disse udvalg. Udvalgenes arbejdsopgaver er beskrevet på vores hjemmeside.

Til gengæld for forældrenes arbejdskraft garanterer A6, for masser af hyggeligt samvær medsvømmerne og resten af forældregruppen.

Klubtøj:

Speedo sponsoreret Klubtøj bestilles på www.a6.klub-modul.dk

I klubmodul findes et link til "Shoppen", hvor alt tøj bestilles og betales via dankort.

Indkøb samt udlevering administreres af A6 tøjudvalg. Udvalgets medlemmer kan ses på hjemmesiden under fanebladet "Om A6".

Flere gange årligt vil shoppen åbne for indkøb af klubtøj – både til svømmere samt forældre på kanten.



Når tøjet bestilles følger man blot vejledningen på shoppen – udprinter en kvittering og medbringer denne ved udleveringen. Udleveringen finder altid sted i en af svømmehallerne i forbindelse med et eller flere af holdenes træningspas.

Svømmeren skal altid medbringe og bære Speedo sponsoreret klubbetøj ved stævner og præmieoverrækkelser. Det forventes også, at svømmeren har klubbetøjet med til træning.

Hvis svømmeren ikke har fået sit klubbetøj inden det første stævne, bruges almindeligt sort tøj uden andre logoer end Speedo.

Via Shoppen er det ligeledes muligt, at købe badehætter med A6 logo.



Stævner:

Stævner er for konkurrencesvømmere målet med den daglige træning. Det er her man kan se, om træningen har båret frugt, og forhåbentlig kan svømmeren høste frugterne..

For svømmerne på D holdet vil der naturligvis ske en langsom tilvænning til stævnesituationen. Nogle elsker det fra første færd, andre skal bruge lang tid og bide mange negle, før de føler sig fortrolige med situationen. Stævner vil forekomme forholdsvis hurtigt efter sæsonstart, og her vil trænerne og holdlederen selvfølgelig støtte og hjælpe børnene. Til stævner hepper alle på hinanden, og A6-Swim Team 'lejren' bærer så vidt muligt bannere og altid Speedo sponsoreret klubbetøj. Forældre er aldrig i startområdet, da dette område er reserveret til officials, svømmere og eventuelt holdledere og trænere. Hvis en svømmer er usikker hjælpes svømmeren af andre.

Det første stævne vil som regel være klubmesterskabet, eller et NS mini-stævne. Mini-stævnerne finder sted flere gange årligt og har deltagelse af andre klubber i det Nord-sjællandske lokalområde.

Kosten til stævner er enormt vigtig for børnene. De skal spise sundt og drikke rigeligt, ellers kan de opleve at 'gå sukkerkold'. Pastasalat, lyst brød, kiks, frugt og nødder er god ernæring til et stævne. Drop slik og sodavand til stævner – husk til gengæld at drikke masser af vand, tynd saft og evt. en frugtjuice eller en kakaomælk som tilskud.

Stævnekalender / Aktivitetskalender:

Ligger på A6-SwimTeams hjemmeside under fanebladet "Aktiviteter". Her bliver der lagt stævner ind, og det er derfor altid en god ide at tjekke denne løbende. Svømmerne vil naturligvis samtidig få informationer af deres trænere omkring tilmelding m.m.

Hvordan foregår et stævne:

Deltager A6 ved et udestævne, mødes alle svømmere og de forældre som deltager i svømmehallens forgang eller ved bassinkanten – alt efter hvad der er aftalt med træneren.

Er det et hjemmestævne, møder man ind i svømmehallen på det i indbydelsen anførte tidspunkt.

Inden selve stævnets start er der opvarmning i vandet ½ - 1 time. Træneren er på kanten og hjælper ved indsvømningen. Holdlederen er til holdledermøde, og får udleveret stævneprogrammet. Efter opvarmning og inden selve stævnet starter, gennemgår trænerne eller holdlederen programmet med svømmerne. Det vil sige svømmerne får oplyst, hvilke løb de skal svømme. En god ide er at skrive sine løb ned med kuglepen på sin hånd.

Alle hepper på hinanden og udviser holdånd. A6 forældre sidder så vidt muligt sammen, og har helst en A6 T-shirt på.

Kun svømmere, trænere og holdledere har adgang til området omkring startskamlerne. Her forbereder svømmerne deres kommende løb, og må derfor ikke forstyrres af velmenende forældre eller lignende.

Når A6 er til stævner, må der ikke spises slik, chips og lignende, ej heller drikkes sodavand. Forældre er dog velkomne til at bage en kage, som spises efter stævnet. ☺

Kravtider, nåletider og bedstetider:

Nogle stævner har kravtider. Dvs. at svømmeren skal have svømmet en bestemt tid, for at starte i det pågældende løb. Kun opnåede tider fra tidligere stævner kan bruges. Inden tilmeldingsfristen til stævnet, får træneren en liste med de svømmere der har opnået kravtider. Kravtider for mesterskaber og mange andre stævner, findes på Dansk Svømmeunions hjemmeside www.svoem.dk.

Træneren er altid opdateret med svømmerens tider, og kan vejlede, samt give informationer omkring dette.

Deltagelse i stævner kan også være betinget af den enkelte svømmeres årgang (fødselsår), fx årgangs-mesterskaber, junior, ungdoms- og seniormesterskaber.

Opnåede kravtider og personlige rekorder findes på A6 hjemmeside under hver enkelt svømmer.

De officielt registrerede bedste tider for hver enkelt svømmer kan ligeledes findes på www.octopen.dk

I forbindelse med stævner opkræves der betaling pr. start. Forældre modtager en mail fra A6 Swim Teams kasser på det nøjagtige beløb, som betales til A6 Swim Teams konto i Handelsbanken.

Træningslejre:

En træningslejr betyder masser af koncentreret og hård svømning, men også gode sociale oplevelser med holdet og træneren. Det er frivilligt at deltage på lejrene, men A6



Swim Team opfordrer til at deltage, da vi af erfaring ved, at træningslejrene styrker det sociale sammenhold.



I A6-Swim Team bestræber vi os på, at alle hold kommer på Træningslejr 1 - 2 gange årligt. D,C og B holdene er typisk afsted 4-7 dage ad gangen.

På A holdet er opholdene på 1 - 2 uger pr. gang, og nogen gange i udlandet.

Ved træningslejre skal det gule sygesikringskort altid medbringes. Den offentlige sygesikring dækker ved evt. sygdom, bagagen dækkes af svømmerens egen familieforsikring. A6-Swim Team tegner ikke yderligere forsikring.

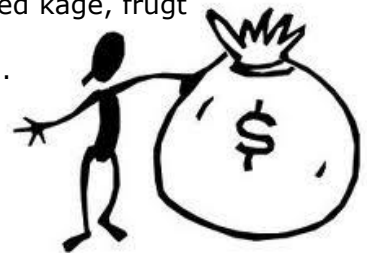
Der er egenbetaling til træningslejre, og udgiften ligger omkring 2500.- pr. gang.

Sociale tiltag:

For A6-Swim Team er det sociale aspekt af idrætten meget vigtig. Svømning er ikke en holdsport, men det er alligevel en af de sportsgrene, der giver allermost kammeratskab og sammenhold på tværs af køn og alder. Kammeratskabet og sammenholdet skal være i højsædet på vores konkurrencehold.

Sociale tiltag stimuleres ved bl.a.

- At udvise interesse for hinanden i det daglige.
- At være opmærksom omkring fødselsdage, som gerne markeres med kage, frugt eller lign. efter træning.
- Måske i biografen, eller mødes på anden vis udenfor svømmehallen.



Sponsorer:

Klubben kan altid bruge et økonomisk tilskud til det hårdt prøvede budget. Derfor - hvis forældre kender sponsorer, som kunne være interesserede i at støtte klubben økonomisk, kan man altid henvende sig til holdets repræsentant fra Styrelsen. Repræsentanterne kan ses på hjemmesiden under fanebladet "Om A6".

I øjeblikket sponsoreres klubben af Speedo samt Startspring.dk.

Kontingent:

Kontingent opkræves af moderklubberne. De gældende satser findes på de enkelte moderklubbers hjemmesider.

A6 Venner:

A6 venner en selvstændig støtteforening med egen bestyrelse. A6 venner har til formål at planlægge aktiviteter, der enten kan give et økonomisk tilskud til klubben, eller er af social karakter. Foreningen vælger selv, på hvilken måde støtten til A6 skal falde og indbyder selv svømmere og deres familier, til at tage aktiv del i de enkelte aktiviteter.

A6 Vennernes aktiviteter har blandt andet været; uddeling af telefonbøger og flyers, bartendere og tjenere til større fester, hjælpere ved cykelløb, kaffe-/kagesalg til stævner mv. A6 venner yder ofte økonomisk tilskud til træningslejre og samlinger, hvor det sociale aspekt prioriteres højt.

Hvert år organiserer A6 Venner salg af de traditionelle A6 Julekalendere, der giver et godt økonomisk overskud til klubben. Derudover organiseres A6 Opstartsdag, samt den store Klubmesterskabsfest som afholdes i forbindelse med klubmesterskabet.

Flere informationer omkring støtteforeningen, samt indmeldelse sker til formand Claire Tornow på tlf. 3070 8417 eller mail claire.tornow@mail.dk.

Kontonummeret til indbetaling af kontingent er: 6300-1574080 (Handelsbanken)
Medlemskontingentet er 75,- pr person. Der opfordres venligt til at støtte foreningen.



Kost og ernæring:

Når man træner flere gange om ugen, har man som svømmer brug for brændstof til kroppen. Det fås med energigivende mad og drikkevarer.

Inden træning er det ofte en god ide med mad, men ikke for meget. Husk også at drikke noget hjemmefra, så depoterne er fyldt op.

En god måltidsrytme er optimal, hvis den er tilpasset træningen, og at maden er fordelt på de tre hovedmåltider som morgenmad, frokost og aftensmad samt 3 mellemmåltider. Mængden af mad, som svømmeren har brug for afhænger af, hvor ofte man træner, hvor gammel man er, og om man er dreng eller pige.

Læs mere om kost og ernæring [her](#)



Trivsel:

Medlemskab af A6-Swim Team er en fælles livsstil om accept og ligeværd for alle, uanset køn, alder og talent. I A6-Swim Team omgås vi hinanden med respekt og mobning, ydmygelse og straf accepteres ikke.

Positivt samvær, i og uden for vandet, er værdifuldt – trænere, svømmere og klub imellem. Træningsmiljøet skal give idrætsglæde og medansvar for positiv tænkning. Hvis der er ting som ønskes drøftet i forhold til trivsel, opfordres til at tage fat i svømmerens træner og/ eller holdets repræsentant i A6 Styrelsen.

Talentudvikling:

A6 har ansat en talentudvikler, som er det direkte link mellem A6 og de tre moderklubber i forbindelse med klubbernes talenthold.

Som talentudvikler deltages i træningen for talentholdene i Jyllinge og i Ølstykke. Talenttræneren spotter talenterne, og retter henvendelse til moderklubben samt svømmernes familier.

Hvis der er enighed, bliver svømmeren tilbudt en prøveordning på D holdet. Denne prøveperiode evalueres inden det besluttet, om svømmeren er klar til at blive konkurrencesvømmer i A6.

Det er talentudviklerens opgave at benytte sig af A6 optagelseskriterier til, og træningskoncept for, talentholdene. Samt følge optagelseskriterier for optag fra moderklubbernes talenthold til A6 konkurrenceholdene.

A6 Styrelsen:

A6-Swim Team ledes af A6 Styrelsen.

Styrelsen udfører en række administrative opgaver, der skal få A6 til at virke som en forening.

A6 Styrelsen tager sig blandt andet af budget og regnskab, følgende arbejdsopgaver: udarbejdelse af strategier, visioner og målsætninger for A6 samt en masse andet.

Hvert hold har en kontaktperson i A6 styrelsen som kan findes under de enkelte hold på hjemmesiden.



Styrelsen afholder møder ca. 10 gange om året. I møderne deltager også chefræner og formændene for de enkelte udvalg deltager, hvis der er behov herfor.

A6 Styrelsen kan kontaktes på styrelsen@a6-swim.dk

Ved sportslige spørgsmål kan chefræneren kontaktes på jon@a6-swim.dk



A6-Swim Team ser frem til samarbejdet - velkommen.

The logo for A6, consisting of the letters 'A' and '6' in a bold, black, sans-serif font. The logo is centered on a bright yellow rectangular background with rounded corners.