

A6

A6 Velkomst Folder

Velkommen til A6 Swim Team



Introduktion	3
Hjemmeside & Mailgrupper	3
Første træningsdag / Prøveperioden	4
Dryland	4
Vandtid	5
Mad til træning	5
Fremmøde	5
Krav og forventninger til forældre og svømmere	5
Moduler	6
Sponsorater	6
Stævner	8
Stævnekalender / Aktivitetskalender	9
Hvordan foregår et stævne	9
Mødetid	10
Mad og Tøj	10
Kravtider, nåletider og bedste tider	11
Træningslejr	12
Sygesikringskort og betaling	12
Rollefordelinger	12
Styrelse	13
Trænere	13
Holdledere	13
Udvalg	13
Kommunikation	13
Sygdom	14
Tøj	14
Økonomi	14
Landsholds aktiviteter	16
Sociale tiltag	17
A6 Venner	18

Introduktion

A6-Swim Team (i daglig tale A6) er et svømme-, trænings- og startfællesskab bestående af 3 svømmeklubber, som vi omtaler som moderklubberne:

- A6 Slangerup Svømmeklub www.slsk.dk
- A6 Svømmeklub Laksen (Ølstykke) www.svoem-laksen.dk
- A6 Jyllinge Svømmeklub www.jgi-swim.dk

A6 Startfællesskabet udgør en overbygning til de 3 moderklubber og beskæftiger sig udelukkende med konkurrencesvømning. Således foregår konkurrencesvømning og træning i A6, mens svømmeskoleundervisning og 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 & Mailgrupper

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

Samt egen klubmodul som kan downloades som en app (Klubmodul). Klubmodul anvendes til at betale for stævner, træningslejre, spisning m.v.

Kommunikation mellem svømmere, forældre og trænerne sker via Facebook/Messenger grupper og/eller mailgrupper. Tilmelding til mailgrupper sker som angivet her : <https://a6-swim.dk/om-a6/mailgrupper>

A6 Facebookgrupper er fx A6, A6 Forum, A6 3 hold og A6 venner.

A6 tøj kan købes via Tryk 10. A6 Badehætter kan købes via A6 tøjudvalget: <https://a6-swim.dk/udvalg/t%C3%B8judvalg>.

Første træningsdag / Prøveperioden

På første træningsdag vil trænere modtage svømmeren, og vise denne tilrette i hallen og fortælle om træningen på holdet. Svømmeren vil møde sine nye svømmekammerater, og få indblik i et træningspas som konkurrencesvømmer.

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

Dryland

Nogle træningspas starter ikke i vandet, men derimod med et såkaldt dryland pas. Dryland er træning på land som forbedrer kondition, kropsstyrke, kropsbevidsthed, balance og koordination. Træningen kan enten foregå udendørs – f.eks. på en fodboldbane, en legeplads eller lignende eller den kan foregå i en indendørs hal, hvor der ligeledes arbejdes målrettet med øvelser, som forbedrer svømmerens generelle form i forhold til vand træningen. Til disse dryland pas forventes det derfor, at der medtages træningstøj samt gode løbesko – indendørs som udendørs.

Vandtid

Træningen i vandet er naturligvis utroligt vigtigt for en svømmer. Det er vigtigt at man til svømningen har svømmebriller, håndklæde og svømmetøj med. Pigerne svømmer med badehætte, og en A6 badehætte kan hele året købes via tøjudvalget.

Mad til træning

Det kan 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.

Fremmøde

Der forventes et stabilt fremmøde på over 75% af den individuelt aftalte træningsmængde. Aftal med træneren individuelt såfremt der er andre aktiviteter dit barn har behov for at deltage i.

Krav og forventninger til forældre og svømmere

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

A6 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, kasserer, træningssamlinger og lignende.

Hvis man udover de ovenstående opgaver har lyst til at præge Startfællesskabet endnu mere, har man mulighed for det. Dette kan gøres ved at melde sig til bestyrelsen i den moderklub man tilhører, til A6-Styrelsen, eller til ét af de udvalg der findes i A6 - i øjeblikket arbejder mellem 3 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 med svømmerne og resten af forældregruppen.

Moduler

Uddannede officials er en nødvendighed for at afholde svømmestævner.

Ved de fleste udebane stævner skal A6 stille med 2 officials fra hver klub, dvs. i alt 6 officials.

På 4 holdet forventes det derfor, at mindst én af forældrene uddanner sig som tidtager (Modul 1) og bane-vende dommer (Modul 2) inden for ½ år efter barnet er startet på A6.

For forældre til svømmere på de øvrige hold er forventningen, at forældrene videreuddanner sig som minimum Modul 2, 3 eller 4.

Moderklubberne afholder kursusudgiften for forældrene på officials kurserne. Modul 1 kurserne er meget korte og stiller ingen krav til forhåndskundskaber. Modul 2 er en overbygning på Modul 1, der varer ca. en dag.

Tilmelding sker via vores official koordinatore, som skriver ud når vi selv afholder kurserne, og ellers skal man selv kigge efter om der er kurser i nærheden.

Tilmelding til kurser foregår via :

<https://www.svoem.org/Kurser/Officials-kurser/>

Efter endt kursus er det naturligvis en forventning at der stilles op som official i stævner.

Sponsorater

Vi søger fortløbende sponsorer, der vil medvirke til at støtte op om et stærkere, sjovere og sundere A6 og vil være med til at give svømmerne de optimale betingelser. Vi mener, at vi med vores værdisæt, resultater og brand vil kunne bidrage til profilering af virksomheder, skabe netværk på tværs af brancher og give værdi for virksomheder der kan se en fordel i

at støtte svømning på eliteplan.

Der er to formål med at finde sponsorer til A6:

- 1) Dels at samle penge ind til klubben
- 2) Dels at lære vores svømmere, at de også selv skal være med til at skaffe økonomi til klubbens mange aktiviteter.

Svømmerne/forældre kan finde sponsorer blandt lokale erhvervsdrivende og private, aftale hvor meget sponsoren vil støtte med og lave en kontrakt med sponsoren. Husk at sponsorindtægterne kommer alle svømmerne til gode. Der er rigtig mange udgifter ved at drive konkurrencesvømning, så hver en krone tæller.

Alle svømmere skal skaffe sponsorer. Beløbet kan også vælges at betales af forældrene selv.

Pr. Svømmer var det i 2021 minimum , dette beløb kan variere fra år til år :

- 1. Hold 4.000 kr.
- 2. Hold 3.000 kr
- 3. Hold 2.000 kr.
- 4. Hold 1.000 kr

Individuel tøjsponsor

Det er blevet muligt at få individuel tøjsponsor med logo på svømmerens t-shirt. Sponsoren der vælger bronze, sølv, guld og platin sponsorat kan tilkøbe logo på svømmerens t-shirt for 2.000 kr ekstra.

Sponsor udvalget har en beskrivelse af sponsormuligheder, som udleveres en gang om året i forbindelse med gentegning af sponsorater. Typisk ligger dette utimo året. I denne

folder kan der læses omkring hvordan man gør, samt hvilke muligheder der er for sponsorer i A6 regi.

Overordnet går Sponsorstøtten til:

Træningslejre, stævner, træneruddannelse, svømmeudstyr, sociale arrangementer mm. A6 modtager støtten på vegne af svømmeklubberne i Slangerup, Ølstykke og Jyllinge. Med den økonomiske støtte fra sponsorer er det muligt at skabe de optimale rammer for børn og unge, der elsker at svømme på konkurrenceniveau.

Læs gerne sponsormaterialet for 2020 : <https://a6-swim.dk/sponsorevent>

Det kan ændre sig fra år til år, men retningslinjerne er nogenlunde de samme.

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 4. Holdet vil der naturligvis ske en langsom tilvænnning til stævne situationen. 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 svømmerne.

Til stævner hepper alle på hinanden, og A6 'lejren' bærer så vidt muligt bannere og altid 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 Nordsjællandske lokalområde.

Stævnekalender / Aktivitetskalender

På A6-Swim hjemmesiden under fanebladet "[Aktiviteter](#)" findes en oversigt over stævner og 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.

Informationen bliver også sendt på mail via vores mailgrupper.

Oplever du (f.eks. ved samtale med andre forældre), at du ikke får disse mails, så skal du sikre, at du har tilmeldt dig den relevante mailgruppe, da de mails, der udsendes via mail-grupperne forventes at blive læst. Læs om Tilmelding i denne folder under Kommunikation.

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 kaldet indsvømning. 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.

Nogle af de små får skrevet startnumre på deres arm af holdlederen. Men også for de større kan det være 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 de må derfor ikke forstyrres af velmenende forældre eller andre pårørende.

Mødetid

Adgang til omklædning er oftest 15 min før opvarmning - også kaldt indsvømning.

Alle svømmere skal altid hilse på holdlederne samt alle trænerne og sige farvel til dem.

Alle svømmere forventes at blive til sidste heat er afholdt, for at støtte hele holdet.

Mad og Tøj

Kosten til stævner er enormt vigtig for svømmerne. De skal spise sundt og drikke rigeligt, ellers kan de opleve at 'gå sukkerkold'. Pastasalat med grønt og f.eks. kylling eller lign., 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.

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.

Se evt. Team Danmarks side omkring sportsernæring :

<https://www.teamdanmark.dk/traen-som-en-atlet/sportsernaering/>

Mellem svømmernes løb, kan de blive kolde. Det er vigtigt, at de har tøj med, fx shorts, T-shirt og fodtøj for at holde varmen. A6 svømmere forventes at være iklædt A6 tøj, men

indtil man har fået købt A6 tøj, skal det gerne være sorte shorts og en sort t-shirt. Sørg gerne for at svømmerne har 2 håndklæder med til stævner, da de tørrer sig hver gang de kommer op af vandet inden de tager tøj på.

Indendørs sko - eller helst badetøfler kan anbefales.

Kravtider, nåletider og bedste tider

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 svømmers årgang (fødselsår), fx årgangs-mesterskaber, junior, ungdoms- og seniormesterskaber.

Opnåede tider, og dermed også svømmernes personlige rekorder, findes på A6 hjemmeside under hver enkelt svømmer.

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

I forbindelse med stævner opkræves der oftest betaling pr. start. Forældre skal forud for hvert betalingsstævne gå ind på www.a6.klub-modul.dk og betale for det korrekte antal starter for sit eget barn. Der betales ikke for deltagelse i NS Mini stævner, og ved egne stævner kan der ligeledes forekomme forbedrede betalingsvilkår.

Ved mesterskaber, hvor både skal betales for hver enkelt start samt et mesterskabsgebyr, skal der alene betales for hver enkelte start.

Bemærk, at en svømmer kan principielt ikke være mere end en stævnebetaling bagud. Såfremt der ikke er betalt for forrige stævne, vil svømmeren kunne blive nægtet at stille til start indtil alle betalinger er foretaget.

Træningslejr

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

I A6 bestræber vi os på, at alle hold kommer på træningslejr 1 - 2 gange årligt. Alle holdene er typisk afsted 4-7 dage pr. tur. På 1. holdet er opholdene på 1 - 2 uger pr. gang, og nogle gange i udlandet.

Dyrere og længerevarende træningslejre i udlandet kræver enighed i forældregruppen.

Sygesikringskort og betaling

Ved træningslejre skal det gule sygesikringskort altid medbringes. Den offentlige sygesikring dækker ved evt. sygdom, bagagen dækkes af svømmerens egen familieforsikring. A6 tegner ikke yderligere forsikring. Der er egenbetaling til træningslejre og trænere og holdledere, som planlægger lejrene, tilstræber at finde det bedst mulige sted til den bedste pris.

Rollefordelinger

Styrelse

Styrelsen i A6 består af to medlemmer fra hver moderklub. De vælges ind på generalforsamlingen og står for det ledelsesmæssige i A6. Det ene af de to medlemmer skal endvidere sidde i moderklubbens egen bestyrelse.

<http://www.a6-swim.dk/a6-styrelsen>

Trænere

Trænerne er ansvarlige for det sportslige omkring svømmerne. [Kim Dietrichsen](#) er vores chefræner, som er ansvarlig for den sportslige sektor og den daglige dialog med trænerne.

[Se trænerteamet her](#)

Holdledere

Holdlederne på de yngste hold har til opgave at bistå trænerne og at hjælpe svømmerne med at komme ordentligt til start ved stævner, samt at sikre de får spist mad og drukket væske.

Under stævner er holdlederen den første, man skal hilse på, ligesom man også skal huske at sige farvel til holdlederen, så de har styr på hvem der er kommet og gået.

Udvalg

Ud over trænerne og Styrelsen består A6 af frivilligt arbejde i flere forskellige udvalg. Der findes 5 udvalg : Stævne, PR / Kommunikation, Sponsor, IT, Officials.

[Se alle udvalgene her.](#)

Kommunikation

Kommunikationen mellem Styrelse, trænerne og forældrene foregår på såvel Google mail-grupper som på Facebook. Primær kommunikationskanal er mail-grupperne, som forældrene skal tilmelde sig. [Grupperne kan findes her.](#)

Der er desuden følgende Facebook grupper:

[A6](#) - Officiel A6 Facebook gruppe

[A6 Forum](#) - For alle der er A6 medlemmer. Her sælges også brugt svømmeudstyr.

(Forummet er ikke drevet A6)

[A6 3. Hold](#) - For alle der har børn på A6 3. holdet.

Sygdom

Hvis svømmeren bliver syg og må melde fra til træning eller stævne, skal der altid gives besked til den ansvarlige træner samt til holdlederen, hvis det er til et stævne – dette gøres bedst via SMS.

Tøj

Tøjudvalget har lavet et godt samarbejde med Tryk10 i Stenløse hvor man kan købe tøj til svømmerne. Både børn og forældre er meget velkomne til at købe A6 tøj. Det er god reklame for klubben i nærområdet og overskuddet går til A6.

Kontakt Tryk10 for hvornår i kan komme og prøve tøj, det anbefales da størrelserne kan variere.

Webshoppen kan findes her : <https://www.tryk10.dk/a6>.

Til stævner og træning skal svømmerne bære A6 tøj. Såfremt man endnu ikke har A6 tøj bør man søge at tilsikre, at ens barn har sort tøj på.

Bemærk, at det ikke er tilladt at ændre på det officielle A6 tøj herunder påsætte andet tryk.

Økonomi

Da A6 er en sammenslutning af svømmeklubberne i Jyllinge, Ølstykke og Slangerup, er A6 hovedsageligt finansieret direkte af disse klubber.

Derudover er der forskellige ting, som skal betales af forældrene til A6 svømmere, ud over kontingentet.

Disse ting er f.eks.:

- Træningslejr
- Tøj og svømmeudstyr
- Stævner
- Sponsorat

Afhængig af om hvilket hold man er på vil det variere, hvor store omkostninger, der kan påregnes - mere om dette nedenfor.

Træningslejrer koster typisk kr. 3.500-4.000 pr. uge. For alle hold er der træningslejr i uge 42.

Derudover er der en træningslejr af en uges varighed for 2 og 1'ste holdet i påsken.

1'ste holdet forventes at holde en træningslejr a 2 ugers varighed i uge 7 og 8. Såfremt denne henlægges til udlandet vil den blive dyrere, men dette vil blive afstemt internt i forældregruppen fra år til år. En forudsætning for en træningslejr i udlandet er enighed.

Forbrug af tøj og svømmeudstyr er meget individuelt. Hvor de yngste drenge svømmere kan og bør klare sig med badebukser til kr. 100, der kan bruges til både stævner og træning, må de ældste pige svømmere i den internationale elite formentlig påregne at slippe mindst kr. 3.000 for en stævnebadedragt, der måske kun skal bruges få gange. Det forventes derudover at man altid er i besiddelse af A6 tøj til brug for træning og stævner.

Omkostningerne til stævner varierer ligeledes meget mellem holdene. De typiske invitationsstævner koster vanligtvis ca. kr. 60 pr start, og dem er der typisk tre af pr.

stævnedag. Trænerne vil tidligt inde i hver halvsæson have et overblik over, hvor mange stævner, der forventes deltagelse i, og aktivitetskalenderen på A6-sitet vil så vidt muligt være opdateret med disse.

Det må det må påregnes, at der hvert år vil være mindst et stævne, der kræver overnatning, hvorfor der også vil være omkostninger til dette. Niveauet er typisk kr. 1.200-1.400, dog billigere for 4. holdet.

Mesterskaber kan være dyrere, da de kan strække sig over flere dage. 2 og 1'ste holds svømmere må påregne tre årlige mesterskaber, der kan kræve overnatning. Disse mesterskaber vil typisk koste kr. 1.500-2.500 foruden startgebyrene.

Se under Sponsorater for info omkring sponsorbetaling, som også er en del af en A6 Svømmers krav til egenbetaling,

Landsholds aktiviteter

I A6 er vi så privilegerede, at vi fra tid til anden har landsholdssvømmere og svømmere, der bliver udtaget til forskellige begivenheder. Vi er naturligvis stolte over de af vore svømmere, der gør det så godt, at de bliver udtaget til disse begivenheder.

Svømmere, der når så højt et niveau, at de bliver udtaget til landshold mv., vil ofte - men ikke altid - have adgang til økonomisk støtte af forskellig art. Det kan være kommunale talentpuljer, støtte fra Dansk Svømme Union, personlige sponsorater, mv.

Alle A6-svømmere, der ikke er omfattet af Roskilde Kommunes talentpuljer eller andre talentpuljer, kan få deres omkostninger til deltagelse i unionsarrangementer betalt af A6.

Såfremt man er omfattet af en talentpulje vil A6 først betale for deltagelse, når svømmeren selv har anvendt et beløb svarende til hele talentpuljen på unionsaktiviteter.

Såfremt man måtte være i tvivl om hvorvidt et arrangement falder indenfor kategorien, så opfordres man til på forhånd at rette henvendelse til A6 Styrelsen. A6 Styrelsen forbeholder sig ret til at foretage vurderinger af de enkelte aktiviteter.

Sociale tiltag

For A6 er det sociale aspekt af idrætten meget vigtig. Svømning er ikke en holdsport, men det er alligevel en af de sportsgrene, der giver allermest 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.

Medlemskab af A6 er en fælles livsstil om accept og ligeværd for alle, uanset køn, alder og talent. I A6 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.

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.

Kontonummeret til indbetaling af kontingent er: 6300-1574080 (Handelsbanken)

Medlemskontingentet er 75,- pr person. Der opfordres venligt til at støtte foreningen.