

A6 Velkomst Folder

Velkommen til A6 Swim Team



Introduktion	3
Hjemmeside & Klubmodul	3
Første træningsdag / Prøveperioden	4
Dryland	4
Vandtræning	4
Mad til træning	4
Fremmøde	5
Krav og forventninger til forældre og svømmere	5
Officials	5
Sponsorater	6
Stævner	6
Stævnekalender / Aktivitetskalender	7
Hvordan foregår et stævne	7
Mødetid	8
Mad og Tøj	8
Kravtider, nåletider og bedste tider	8
Træningslejr	9
Sygesikringskort og betaling	9
Rollefordelinger	9
Styrelse	9
Træner	10
Holdledere	10
Udvalg	10
Kommunikation	10
Sygdom	10
Tøj	10
Økonomi	11
Landsholds aktiviteter	12
Sociale tiltag	12
A6 Venner	13
Nyttige Digitale Resurser	14

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.a6slangerupsvommeklub.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 & Klubmodul

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

Samt eget 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 i klubmodul.

Flere A6 hold har deres egen facebookgruppe, som man skal ansøge om medlemskab til, hvis man har en svømmer på holdet:

- A6 2. hold
- A6 3.hold
- A6 4. hold

Derudover har klubben ligeledes følgende Facebookgrupper er **A6, A6 Forum** og **A6 venner**, som er gode at være medlem af da vigtige og generelle oplysninger om klubben deles her.

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

Udover vandtræning har alle svømmeholdene også Dryland. Dryland er træning på land som forbedrer kondition, kropsstyrke, kropsbevidsthed, balance og koordination. Træningen kan foregå både før og efter svømmetræning, og enten udendørs – f.eks. på en fodboldbane, en legeplads eller lignende eller den kan foregå i en indendørs hal. Der arbejdes målrettet med øvelser, som forbedrer svømmerens generelle form i forhold til vand træningen. Til disse dryland pas forventes det derfor, at der medbringes træningstøj samt gode løbesko – indendørs som udendørs.

Vandtræning

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 A6 badehætter kan købes via hjemmesiden.

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 dette. Det 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 masser af hyggeligt samvær med svømmerne og resten af forældregruppen.

Officials

Uddannede officials er en nødvendighed for at afholde svømmestævner.

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

På 4 holdet forventes det derfor, at mindst én af forældrene uddanner sig som official og tager officialgrunduddannelsen inden for ½ år efter barnet er startet på A6. Man finder vejledning til tilmelding på hjemmesiden www.A6-swim.dk.

For forældre til svømmere på 2. og 1. holdene er forventningen, at forældrene videreuddanner sig som minimum med modul 3 eller 4.

Moderklubberne afholder kursusudgiften for forældrene på officials kurserne.

Efter endt kursus er det naturligvis en forventning at der stilles op som official til stævner, og at man i klubmodul/på hjemmesiden opretter og løbende opdaterer sin profil med kurset.

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 tre formål med at finde sponsorer til A6:

- 1) Dels at samle penge ind til klubben
- 2) Samle penge ind til den enkelte svømmer
- 3) 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. Derefter aftales hvor meget sponsoren vil støtte med, og laver en kontrakt med sponsoren. Husk at sponsorindtægterne kommer både den enkelte svømmer og fællesskabet til gode. Svømmere med en sponsor får 75% af sponsoratet retur på en sponsorkonto i klubmodul, der kan bruges til at betale de løbende aktiviteter for svømmeren. De resterende 25% går til fællesskabet i A6. Der er rigtig mange udgifter ved at drive konkurrencesvømning, så hver en krone tæller og det kan altså virkelig godt betale sig at finde en sponsor.

Læs sponsormaterialet for 2024 på www.A6-swim.dk (Kræver at man er logget ind på klubmodul)

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 klubtøj. 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

I kalenderen på A6-Swim hjemmesiden findes en oversigt over stævner og events.

Her bliver der lagt stævner ind, og det er derfor altid en god ide at tjekke denne regelmæssigt, da der kommer løbende ændringer.

Informationen bliver sendt på mail via vores mailgrupper, hvor det vigtigt at man både melder til og fra på de enkelte stævner og events. Framelding sikrer, at trænere ved at man har modtaget invitationen.

Oplever du (f.eks. ved samtale med andre forældre), at du ikke får disse mails, så skal du tage kontakt til træneren eller holdlederen for de enkelte hold.

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.

Forud for stævnet har den enkelte svømmer i samarbejde med træneren aftalt hvilke løb der skal svømmes. Til stævnet lærer svømmerne fra de er små, selv at orientere sig i stævneplanen og ajourfører sig med tidsprogrammet. De får selvfølgelig tæt opbakning og hjælp fra holdledere og trænere i det omfang de har behov for.

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 indendørssko for at holde varmen. A6 svømmere forventes at være ikklædt 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.

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 Svøm Danmarks hjemmeside www.svoem.org.

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.

De officielt registrerede bedste tider for hver enkelt svømmer kan findes på www.svømmetider.dk eller i appen SVØM Stopur.

Alle stævner er forbundet med udgifter til starter/løb pr. svømmer, og ved overnatningsstævner kost og logi, som opkræves ifm. tilmelding til stævnet/eventet via klubmodul. Der betales ikke for deltagelse i NS Mini stævner.

Træningslejr

En træningslejr betyder masser af koncentreret og hård svømning, men også gode sociale oplevelser med holdet, trænerne og klubben. 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.

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. Trænere og holdledere, som planlægger lejrene, tilstræber at finde det bedst mulige sted til den bedste pris. Forvent at egenbetalingen til én træningslejr i DK ligger i omegnen af 3.000-4.500 kr. og opkræves over flere rater.

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.

Træner

Trænerne er ansvarlige for det sportslige omkring svømmerne. Martin Madsen er vores chefræner, som er ansvarlig for den sportslige sektor og den daglige dialog med øvrige trænere.

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 4 udvalg: Tøjudvalg, Stævneudvalg, Sponsorudvalg og Officialudvalg.

Kommunikation

Kommunikationen mellem Styrelse, trænerne og forældrene foregår på mail og på Facebook. Se facebookgrupper øverst i folderen.

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. Relevante telefonnumre finder man under de enkelte hold på hjemmesiden.

Tøj

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.

A6 tøj og badehætter kan købes via hjemmesiden www.A6-swim.dk.

Økonomi

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

Derudover er der forskellige ting og aktiviteter, som skal betales, ud over det halvårige kontingent til den moderklub svømmeren er tilknyttet.

Disse ting er f.eks.:

- Træningslejre
- Tøj og svømmeudstyr
- Stævner
- Egen betaling til A6 pr. ½ år

Afhængig af hvilket hold man er på vil det variere, hvor store omkostninger, der kan påregnes.

Træningslejre koster typisk kr. 3.500-4.500 pr. uge. For alle hold er der træningslejr i uge 42.

4. holdet har typisk nogle dages træningssamling, uden overnatning, i påsken.

For 3. og 2. holdet er der en træningslejr af en uges varighed i påsken.

1. holdet forventes at holde en træningslejr a 2 ugers varighed i uge 7 og 8. Såfremt denne henlægges til udlandet vil den blive dyrere.

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. A6 har typisk en rabataftale med en forhandler af svømmeudstyr – spørg holdlederen eller Sponsorudvalget om aktuelle rabataftaler.

Omkostningerne til stævner varierer ligeledes meget mellem holdene. De typiske invitationsstævner koster vanligvis ca. 80 kr.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 kalenderen på A6 hjemmesiden vil så vidt muligt være opdateret med disse. Det må påregnes, at der hvert ½ år vil være mindst et stævne, der kræver overnatning, hvorfor der også vil være omkostninger til dette.

Alle svømmere skal hver halve år betale en 'Egenbetaling' til A6, som kan finansieres via svømmerens sponsorkonto eller betales af forældrene selv.

Pr. svømmer er det i 2024:

- 1. Hold 2.000 kr. pr. ½ år
- 2. Hold 1.500 kr. pr. ½ år
- 3. Hold 1.000 kr. pr. ½ år
- 4. Hold 500 kr. pr. ½ år

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 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.

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; salg af toiletpapir og strømper, bartendere, tjenere og køkkenhjælp til større fester og koncerter, hjælpere ved cykelløb og motionsløb, 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 klubmesterskabsfest som afholdes i forbindelse med klubmesterskabet og yder støtte til opstartsweekenden.

Nyttige Digitale Resurser

A6 Swim Teams egen hjemmeside med adgang til Klubmodul www.a6-swim.dk.

Klubmodul kan også hentes som app: [Android](#) og [iOS](#).

Svøm Danmark www.svoem.org.

Svømmetider-Dansk Svømmesports nationale tidsdatabase, som også er en vigtig resurse i forhold til information om de enkelte stævner www.svoemmetider.dk.

SVØM Stopur appen, der bygger på data fra svømmetider kan bruges til at følge med i den enkelte svømmeres tider, svømmenåle og kravtider på tværs af forskellige stævner. SVØM Stopur kan hentes her til [Android](#) og [iOS](#).

SWIMIFY LIVETIMING bruges til stævneprogrammer og tider under en del stævner <https://live.swimify.com/>. Denne kan også hentes som app til [Android](#) og [iOS](#).