

# Hvordan foregår et svømmesta

## Hvordan foregår et svømmestævne

**De første gange en svømmer skal til stævne, stiller forældre og børn mange spørgsmål. I det følgende vil vi prøve at give svar på noget af det, der dukker op undervejs.**

Der er aldrig ret megen plads ved bassinet, men det er alligevel en stor fordel for alle parter, at forældrene er med til de første stævner.

De yngste svømmere skal lære at holde styr på "hat" og briller, at tørre sig ordentligt, så de ikke fryser, at spise med passende mellemrum og at sørge for at holde noget tøj tørt til sidst på dagen.

**Forældre, der har prøvet at være med, bliver hurtigt klar over, hvilket udstyr, der er behov for på en stævnedag:**

Ekstra badetøj, ekstra håndklæde, ekstra T-shirt.

Der skal medbringes indendørssko til hallen, da man især bliver kold med bare tæer.

Ekstra badehætte og briller, da disse ting tit revner og springer til stævner.

Der er brug for noget at drikke, -vand og drikke uden brus.

Madpakker til flere små måltider og gerne fx frugt, grønt og pastasalat.

**Til et stævne deltager altid en træner og en holdleder.**

Træneren tager sig af den sportslige del, mens holdlederen, en af forældrene, sørger for at børnene befinder sig, hvor de skal være, til rette tid.

Holdlederen tager sig desuden af alt det, som forældre gør, når de er med. Trøster, tørrer og sørger for at børnene husker at spise og drikke.

# Afvikling af stævnet

## Opvarmning

Holdet møder en til to timer før stævnestart til opvarmning, en nødvendig og nyttig del af et stævne.

Mens der varmes op rettes deltagerlisten og der tilmeldes hold til "holdkapper".

Sekretariatet skal på denne korte tid skrive programmet, så det er klar til stævnestart.

Udover programmer til træner og holdleder, vil der ofte være ekstra programmer til salg.

## Officials

Til stævnets afvikling er der et antal officials, der tager tid og sørger for at alt går rigtigt til.

Nogle af dem skal gå langs bassinkanten. De skal have plads, så de kan passe deres job.

I målområdet må der kun være personer, der er involveret i de aktuelle løb.

## Løb og heat

Der er næsten altid holdkapper først og sidst i stævnet med en lille pause efter og før, så de svømmere, der skal svømme lige efter eller lige har svømmet, kan nå at få vejret.

De andre løb afvikles af skiftevis piger og drenge, en disciplin ad gangen.

Indenfor hvert løb svømmer de yngste i det første heat og de ældste i det sidste heat. Til stævner, hvor svømmerne skal have opnået en bestemt tid for at deltage, kan det ske, at en svømmer kun skal deltage i et løb. Alligevel bliver alle svømmere for det meste til stævnet er slut, da man er med til at opmuntre dem, der svømmer sidst i stævnet.

## Tyvstart

Til stævner for de yngste, er der ofte to starter. Dvs. hvis en svømmer tyvstarter, startes om.

Ved anden start siges, "starten går", hvilket betyder, at der ikke startes om, hvis der er en tyvstart.

## Start (Under starten skal der være helt stille)

- |                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| 1. En række korte fløjt:          | Svømmeren tager sit træningstøj af og stiller sig bag sin skammel |
| 2. Det lange fløjt: *)            | Svømmeren træder op på skamlen                                    |
| 3. Der siges: "På jeres pladser"! | Svømmeren indtager startstilling.                                 |
| 4. Startskuddet går               |   |

\*) ad 2:

Ved rygcrawl fløjtes to lange fløjt:

1: Svømmeren hopper i vandet

2: Svømmeren indtager startstilling