**Tävlingsinformation för ENA simmare**

**Allmänt**

Tävlingar är liksom träningen en viktig ingrediens om man vill utvecklas till en god

tävlingssimmare. Man kan se tävlingen som en typ av träning där simmaren når sitt absoluta

maximum. Detta maximum kommer man sällan eller aldrig upp till på den normala

träningen.

Tävlingen är också ett bra tillfälle att skaffa sig en bra anmälningstid som man använder sig

av för att kvalificera sig till andra tävlingar med heatbegränsning eller tävlingar som kräver

en viss kvaltid.

**Tävlingskalendern**

Det är tränarna som lämnar förslag på vilka tävlingar varje tävlingsgrupp kan delta på.

Förslaget skall sedan godkännas av styrelsen. Detta

resulterar i en tävlingskalender som årsvis blir publicerad på våran hemsida.

Det är viktigt att simmaren i god tid, tillsammans med sina föräldrar, går igenom vilka

tävlingar man kan delta på och bokar in dessa i familjens almanacka.

**Anmälan**

Cirka 1-2 månader innan tävlingen finns det möjlighet att via hemsidan anmäla sig till

tävlingen. Grenordning och annan information gällande tävlingen kommer att finnas på våran

hemsida där man även hittar arrangörens inbjudan till tävlingen.

Innan ni anmäler er gå gärna igenom grenordningen med er tränare så att ni tillsammans

fattar beslut om vilka grenar som är aktuella just för dig.

Det är simmarens ansvar att anmäla sig till tävlingen innan anmälningstiden gått ut.

Ev efteranmälningar tillåts, men dessa anmälningar faktureras simmaren då dom oftast är mot

dubbel avgift. Efteranmälningar skapar också ett onödigt administrativt merarbete.

De anmälda simmarna publiceras sedan på våran interna hemsida(där man loggar in och det är då viktigt att simmare och föräldrar kontrollerar att deras anmälan är korrekt.

**Anmälnings- / Startavgift**

Det kostar mellan 50 och 70 kronor att starta i en gren. På en helgtävling kan det bli upp till

10 starter för en simmare med en total kostnad på 500 till 700 kronor. Anmälningsavgifterna

är en kostsam post för ENA och det är oerhört viktigt att man kontrollerar hemma, innan

man anmäler sig, att man har möjlighet att delta på tävlingen.SK ENA står för startavgifterna för alla som tränar i en av tävlingsgrupperna samt att misnt en förälder är utbildad funktionär.

Huvudregeln är att ENA betalar anmälningsavgifterna men det kan förekomma s.k.

betaltävlingar (anges i tävlingskalendern) där simmaren blir fakturerad för sina anmälningsavgifter.

**Strykningar**

Det är viktigt att simmaren snarast, till tränaren, anmäler eventuellt förhinder till att delta på

tävlingen. Vissa tävlingsarrangörer tar ut en för klubben kostsam straffavgift om banan går

tom. Har simmaren inte avanmält sig i tid kommer klubben att fakturera denna straffavgift till

simmaren.

**Tävlingar med heatbegränsning**

Vissa tävlingar, oftast de som har ett högt deltagarantal, begränsar antalet deltagare genom att ha ett visst antal heat per gren alternativt att ha en förutbestämd kvaltid för att få delta i

grenen. Exempel på tävlingar som har kvaltider är SM/JSM, SUMSIM (50m), Swim Open och DM/JDM.

Cirka 1-2 veckor innan tävlingen skickar arrangören ut en startlista och på den framgår det

vilka simmare som kommit med på tävlingen. Simmarna kommer i den ordning som deras

anmälningstid d.v.s. den simmaren som har den bästa anmälningstiden i grenen står först på

listan. På tävlingar med heatbegränsning brukar startlistan även innehålla 3-5 reserver som

får möjlighet att hoppa in om några av de ordinarie simmarna stryker sig.

En ENA simmare har rätt att stryka sig från en tävling, utan att bli fakturerad något, om

simmaren endast kommit med på 1 ordinarie gren per dag. Simmaren skall då, när startlistan blivit känd, utan dröjsmål meddela detta till sin tränare.

**Tävlings PM**

Några dagar innan tävlingen kommer ett tävlings PM till klubben. Detta PM

Läggs upp i föräldragruppen på Facebook eller skickas ut per mail.

Av PM:et framgår det vilka tider och ev annan viktig information.

som gäller för tävlingen.

**Kost och logi**

Alla deltagande ENA simmare bor och äter enligt dom bokningar klubben gör. Oftast på endagstävlingar eller tävlingar inom närområdet är det simmaren själv som får ombesörja maten genom att ta med sig en matsäck alternativt köpa mat. Det är också viktigt,

oavsett om ENA har bokat mat eller inte, att simmaren tar med sig mellanmål att ha mellan

loppen såsom frukt, smörgåsar etc.

Kostnaden för kost, logi och transport som ENA bokat faktureras sedan till simmaren, dock

med ett maxbelopp på 300 kronor.

Deltar simmaren på ett nationellt mästerskap, såsom SM, JSM, Vårsimaiaden Final och USM (SUM-SIM riks) skall kostnaden för kost, logi och transport inte faktureras.

**Utrustning**

På sista finns en checklista på den utrustningen simmaren bör ha med sig till

tävlingen. Det bästa är om simmaren själv lär sig att packa sina saker. Ett tips är att plasta in

checklistan och lägga den i simväskan. Vissa av punkterna på checklistan t.ex.

baddräkt/badbyxor, handduk är det bra om man tar med sig flera av. Det är viktigt att

simmaren håller sig torr och varm mellan loppen. Tänk på att vid tävlingar utomhus är det

viktigt att vara varmt klädd även om det är sommar och varmt ute.

**Tävlingen**

**Allmänt**

Tävlingen är indelad i ett eller flera pass. Mellan dessa pass är det en paus på mellan 1 och 3 timmar där simmaren har möjlighet att äta och vila. Cirka 1 timme innan tävlingen publicerar arrangören tävlingens heatlistor. Det är viktigt att simmaren kontrollerar dessa och antecknar i vilken gren, heat och bana han/hon skall simma på. Simmarens anmälningstid bestämmer simmarens heat och bana. Har man den bästa anmälningstiden simmar man i det sista heatet på den mittersta banan (vid en 8-banors bassäng innebär det bana 4).

Observera att ett badhus är varmt och att simmaren lätt blir trött och får huvudvärk om den

sitter stilla länge i ett badhus. Det bästa är att befinna sig utanför bassängområdet alternativt

att ofta gå ut och ta luft. Det är också otroligt viktigt att simmaren dricker ofta. Simmaren

skall därför alltid ha med sig sin vattenflaska.

**Klädsel**

Simmaren skall vara klädd och simma i de kläder som klubben ingått avtal med. Använder simmaren badmössa skall ENA mössa användas.

**Samling**

Åker man gemensamt samlas man ofta vid idrottshuset, tid meddelas. Vid egen transport samlas man vid det badhus tävlingen äger rum, minst 15 min innan insimmet börjar. Det är

då viktigt, att innan man hoppar i för att simma in, att man anmäler sig till medföljande

tränare. Detta för att man inte felaktigt skall bli struken från tävlingen.

**Insimning**

En timme innan tävlingen startar är det insimning. Det är ett tillfälle för simmaren att värma

upp och lära känna bassängvatten och startpallar. Insimningen är en viktig förberedelse inför

tävlingen och den skall utnyttjas på bästa sätt. Är man nybörjare talar tränaren om vad och

hur länge man skall simma in. På insimningen finns en s.k. spurtbana (oftast den bana som

är längst från sekretariatet). Den banan är enkelriktad d.v.s. man simmar från startpallen och

till andra sidan. Här har simmaren möjlighet att göra några snabba lopp utan att störas av

andra simmare.

När man är klar med insimningen byter man om till torra kläder. Vi har oftast en samling

innan själva tävlingen börjar. På denna samling brukar lagkappslagen meddelas och man kör även sin heja-ramsa.

**Innan start**

Cirka 10-20 minuter innan du skall starta (se heatlista) bör du värma upp ordentligt. För att

kunna prestera ett bra resultat är det viktigt att musklerna är varma. När det återstår 1-2 heat

innan du skall starta går du till startbryggan och placerar dig bakom din startpall. Här tar du

av dig överdragskläder och skor och sätter på dig glasögon och badmössa. Det är nu viktigt

att du hela tiden håller igång, dricker vatten och mentalt förbereder dig för start. I detta läge

skall man koncentrera sig på sitt lopp och inte prata eller störa de andra simmarna.

**Efter målgång**

När alla simmarna gått i mål går man ur bassängen. Vid hängande start hänger man istället

kvar vid linan cirka 1 meter från målplattan tills att nästa heat startat.

Efter loppet går du till din tränare som ger dig splittider och eventuellt några värdefulla råd

om din simning. Ta till dig dessa råd och använd dig av dem till nästa lopp eller

träningstillfälle. Det bästa är om du även kan anteckna dem i din ev persdagbok.

Därefter skall du bada av, vilket görs i en närliggande avbadningsbassäng. Att bada av

innebär att du simmar lugnt i cirka 5-15 minuter för att varva ner. Sedan byter du om till torra

kläder och förbereder dig för nästa lopp.

**Prisutdelning**

Har du simmat fort kan det hända att du får pris. Oftast är det de 3 första som får priser. Av

inbjudan framgår när det är prisutdelning och det är viktigt att du då är ombytt och klar. Vid

prisutdelning skall du, om möjligt, vara klädd så att det framgår att du kommer från ENA.

**Lagkapper**

Tävlingssimning är till största delen individuell och tidigare resultat avgör vilka tävlingar man kan få vara med på (kommer med i startfältet på).
Uttagning till lagkapper görs av tränaren för att klubben ska få bästa möjliga lag. Vi tittar både på personliga rekord och dagsform vid laguttagningarna.
En mycket viktig inställning är att lagsimning är en tävlingsform där man simmar för klubben,
och inte för den individuella prestationen. Vid tävlingar på lägre nivå är det viktigt att alla någon gång får prova på. Frågor angående uttagningar besvaras av tränaren.

**Checklista utrustning till tävlingar**

* Simväska Att packa utrustningen i
* Extra väska Eller plastkassar e.d. att lägga blöta kläder i
* Baddräkt/Badbyxa Helst 1 set per pass + insimning
* Träningsoverall eller andra överdragskläder
* Regnkläder/Parkas vid tävling utomhus
* T-shirt helst flera stycken
* Kortbyxa/tights
* Gymnastikskor
* Strumpor/Sockor helst flera par
* Badhandduk helst flera stycken
* Badmössa ha 1 extra i reserv
* Simglasögon helst 1 par extra i reserv.
* Vattenflaska Viktigt! Dela inte flaska med andra
* Matsäck för mellanmål och då ENA inte bokat mat
* Medicin m simmaren använder sådan t.ex. astma medicin
* Pengar För ev. skjuts och mat
* Persdagbok + penna om simmaren för dagbok över sina personliga rekord
* Bok, spel Eller liknande. Det kan bli långa väntetider mellan loppen

**När man blir sjuk eller förkyld**

Förkylning och simträning

Bakgrund

När man drabbas av en infektion så påverkas kroppen på olika sätt. Denna påverkan kan registreras genom att mäta vissa s.k. vitalparametrar (hjärtfrekvens, temperatur mm). När man drabbas av en förkylning så är det vanligt att man får feber och att hjärtat slår lite snabbare. Hjärtats sinusnod, som styr hjärtfrekvensen, kan påverkas av många faktorer som alla höjer hjärtats frekvens tex fysisk ansträngning, feber, koffein, alkohol, vätskebrist samt virus och bakterier och kroppens försvar emot dem. En höjning ses av hjärtfrekvensen redan i vila och håller i sig även under ansträngning - hjärtat slår snabbare än vanligt även under träning; pulsen går upp snabbare och man når maxpuls vid mindre ansträngning än när man är frisk. Orken blir sämre.

Man vet att hård träning de första dagarna av en förkylning gör att det ofta tar längre tid att bli frisk och risken för komplikationer blir större. Man ska ta symptom på sjukdom på allvar, det tjänar man på som aktiv idrottare.

Studier har visat att om man utsätter människor för smitta i form av virus och delar in dessa personer i två grupper, en som sover 6 timmar per natt och en som sover 8 timmar per natt, så bryter sjukdom ut i högre grad i 6-timmarsgruppen.

Förberedelse när du är frisk

Ta reda på din hjärtfrekvens under vila, helst på morgonen när du vaknar men gärna också på kvällen när du gått och lagt dig. Tag pulsen under en minut.
Ta reda på din morgon och kvällstemperatur med hjälp av en termometer (mun- eller allra bäst stjärttermometer)
Sov 7- 8 timmar per natt.
Åtgärd när du känner dig sjuk

Om du har halsont eller snuva, hosta, känner dig varm, trött eller på annat sätt ur form så ska du göra följande:

Tag tempen, jämför med din vanliga temperatur på morgon/kväll
Notera hjärtfrekvensen under vila, jämför med din vanliga vilopuls
Vid förhöjd temperatur/hjärtfrekvens

Om tempen är förhöjd med minst en halv grad (tex normal temp 37.0 på morgonen och nu 37,5) och/eller din hjärtfrekvens har ökat med minst 10-15% (tex normal vilopuls 60 nu närmare 70) så har du - om du inte har druckit för lite eller just tränat - troligen en infektion kroppen. Misstanken förstärkts förstås ju fler klassiska infektionssymtom du har. Ibland börjar en infektion bara med en temperaturstegring och/eller hjärtfrekvensökning och att man känner sig lite ur form. Åtgärd:

Stanna hemma från träning i 1-2 dagar. Detta är särskilt viktigt om du har halsont eller feber. Om du efter 1-2 dagar känner dig sjuk eller har förhöjd hjärtfrekvens samt symptom på infektion så kan det vara klokt att vänta med träningen ytterligare tid. Har du feber ska du absolut stanna hemma
Feberfri en dag innan du återgår till träning
När du återgår till träning efter en infektion så ska du inte börja med ett hårt träningspass
Antibiotika har ingen effekt mot förkylning eftersom orsaken vanligen är virus.

Ref. Rene Tour, läkare svenska simlandslaget