

Informationsfolder om konkurrenceafdelingen i Hovedstadens Svømmeklub

Denne folder giver forældre og svømmere en introduktion til konkurrencesvømning i Hovedstadens Svømmeklub. Folderen er tænkt som en generel introduktion til nye forældre og svømmere samt en opsamling af information om de forretningsgange og traditioner som vi har i klubben.

VISION OG VÆRDIER	2
ORGANISATION	2
SPORTSLIG FILOSOFI OG OPBYGNING	3
UDVIKLINGSPLAN	3
OPBYGNING	4
HOLDBESKRIVELSER	4
TALENT 3	5
TALENT 2	5
TALENT 1	5
ELITE 2 / JUNIOR	5
ELITE 1 / SENIOR	6
OPRYKNINGER / UDRYKNINGER	6
PRAKTISK INFORMATION	6
KOMMUNIKATION FRA OG MED TRÆNERNE	6
ADGANGSKORT	7
TRÆNINGSUDSTYR	7
KLUBTØJ	7
DRESSCODE	7
FRIVILLIGHED OG SVØMMEKONTO	8
FRIVILLIGHED	8
ÅRLIGT TILBAGEVENDENDE BEGIVENHEDER	8
SVØMMEKONTO	9
UDLÆG OG REFUSION	9
SAMARBEJDSPARTNERE OG SPECIALISTER	9
TEAM COPENHAGEN	9
VINDERMENTALITET	9
FYSIOTERAPEUTER	9
KOST OG ERNÆRING	10
BIOMEKANIK	10
KONTAKTOPPLYSNINGER	10

VISION OG VÆRDIER

Hovedstadens Svømmeklub vil være et nordisk fyrtårn for svømmesporten. Vi skal udvikle os til at være nordens stærkeste og mest inspirerende svømmemiljø og vores faglige niveau skal gøre os til en attraktiv og professionel samarbejdspartner. Hovedstadens Svømmeklub er derfor ikke bange for at kigge udover landets grænser, når vi evaluerer og udvikler vores forening; både sportsligt og organisatorisk. En vedvarende udvikling af klubkulturen skal skabe et stærkt socialt sammenhold med højt engagement, ligesom vores klubmiljø skal både tiltrække og fastholde svømmere, frivillige og ansatte. Vi har forudsætninger og rammer, der kan indfri denne vision. Vi vil ikke *kun* måle os på, om vi får flere medlemmer, om vi kommer til at finde flest medaljer ved DM, eller om vi får flest svømmere på seniorlandsholdet; det er lige vigtigt, at vi måler os på om vi får skabt de mest motiverede og teknisk dygtige svømmere i Norden. Dette gør vi nemlig kun, hvis vores svømmeskole kan sende dygtige svømmere videre til konkurrenceafdelingen. Klubbens værdisæt og vision for alle afdelingerne kan opsummeres således:

*"Hovedstadens Svømmeklub består af **engagerede** mennesker der skaber **glæde** og **motivation**. Og mens vi gør det, skeler vi til **traditionerne** og altid med **kvalitet** for øje. Og det gør vi, fordi vi mener **svømning** skal og bør være **for alle**."*

Dette er et værdisæt er man ikke kan købe sig til. Det er skabt i en forening, der er sig sit folkeoplysende og demokratisk dannende grundlag og ansvar bevidst, og bliver udlevet af såvel både ansatte og medlemmer i hele klubben. Klubbens fem værdier er disse fem:



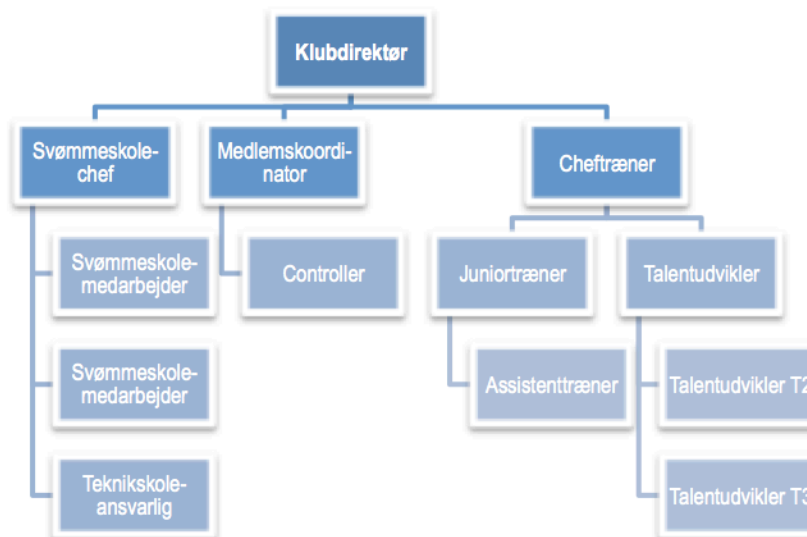
Alle afdelinger i Hovedstadens Svømmeklub er forpligtede til at værne om disse værdier. Det kan udmønte sig på forskelligvis, men i konkurrenceafdelingen er særligt værdierne glæde, kvalitet, engagement og tradition i spil under både aktiviteter og den daglige træning for trænere og svømmere.

ORGANISATION

Hovedstadens Svømmeklub har mere end 6000 medlemmer. Disse medlemmer er fordelt på klubbens store udbud af hold, og tæller således 1-årige og 90-årige. Langt størstedelen af medlemmerne møder klubben i forbindelse med deres ugentlige svømmeundervisning på svømmeskolens mange hold, men små 120 af disse medlemmer har deres daglige gang i konkurrenceafdelingen.

Derudover beskæftiger Hovedstadens Svømmeklub mere end 240 mennesker. Størstedelen af disse er ansat på timebasis i svømmeskolen, hvor mere end 220 svømmeskoleinstruktører og hjælpeinstruktører hver uge gennemfører undervisning for mere end 1500 hold. Herudover kommer de deltidsansatte assistentrænere i konkurrenceafdelingen, samt de fuldtidsansatte konkurrencetrænere og kontoransatte. Nedenfor ses et diagram over de fuldtidsbeskæftigede i Hovedstadens Svømmeklub.

Oversigt over fuldtidsstillinger i Hovedstadens Svømmeklub:



Foruden de ansatte, beskæftiger Hovedstadens Svømmeklub også et stort antal frivillige kræfter, som enten hjælper til med ugentligt arbejde i forskellige arbejdsgruppe eller med praktisk arbejde i forbindelse med aktiviteter. Disse frivillige kræfter er essentielle for at få

foreningens mange aktiviteter til at løbe rundt og de udfylder derfor en vigtig plads i at holde foreningen kørende.

Hovedstadens Svømmeklub er demokratisk funderet, hvorfor generalforsamlingen er øverste beslutningsinstans. Hvert år udpeges en bestyrelse som har bemyndigelse til at træffe beslutninger og søsætte initiativer i dagligdagen. Bestyrelsen består af 9 medlemmer, hvoraf formanden og klubbirektøren optager to pladser, og hver afdeling (synkro, vandpolo, svømmeskole, masters og konkurrenceafdelingen) optager én til to pladser, og to menige medlemmer optager de sidste to pladser. Valg til bestyrelsen finder sted på den årlige general forsamling i foråret. I den mere specifikke opbygning for konkurrenceafdelingen, ledes de praktiske opgaver af et konkurrenceudvalg, som består af medlemmer fra hver af afdelingens arbejdsgrupper. Konkurrenceudvalget referer til trænerteamet og bestyrelsen.

Hver arbejdsgruppe består af 1-3 forældre fra hvert hold i konkurrenceafdelingen, hvorfor hver arbejdsgruppe har godt indblik i hvert holds behov og interesser. Hver arbejdsgruppe har et antal møder i løbet af sæsonen og arbejdet har meget praktisk karakter, fx booking a træningslejr, koordinering af officials, udarbejdelse af nyheder til hjemmesiden samt arrangering af klubmesterskabsfest. I kan læse mere om hver arbejdsgruppe på hjemmesiden.

Oversigt over konkurrenceafdelingens organisatoriske struktur:



SPORTSLIG FILOSOFI og OPBYGNING

Udviklingsplan

I Hovedstadens Svømmeklubs konkurrenceafdeling arbejder vi for at skabe de bedste rammer for udvikling af dygtige svømmere, som på sigt kan gøre sig gældende på det højeste nationale niveau. Vi arbejder også for at have svømmere der opnår kvalifikation til internationale mesterskaber. For at sikre denne udvikling, arbejder vi efter en rød tråd, som binder vores hold, aktivitetsudbud og vores træningsindhold sammen. Denne tråd kalder vi vores *langsigtede udviklingsplan* – og det gør vi, fordi det er *udviklingen* af svømmerne, der er det centrale. Vi lægger vægt på, at svømmerne lærer at tage ansvar for deres egen svømning; at de ser positivt på træning, konkurrenter, udfordringer og stævner; og at der er et godt miljø på og omkring holdene, hvor alle svømmerne bliver set, bidrager og føler sig hjemme.

Vores internationale målsætning gør at vi ikke hviler på laurbærerne. I Hovedstadens Svømmeklub tror vi ikke på at 'talent' alene er nok til at blive en af de bedste og derfor har vi, sammenlignet med andre danske klubber, en højere ugentlig træningsmængde på de yngre hold end ellers set. Vi tror på at alle svømmere med de rette muligheder og den rette træning kan udvikle 'talent', og vi mener at det hyppige ophold i selve vandelementet er med til udfolde disse mere latente 'talenter'.

At blive konkurrencesvømmer kræver typisk en del tilvænning. Fra at svømning ikke har fyldt så meget vil svømningen gradvist fylde mere, både i dagligdagen og i bevidstheden. Der bliver stillet krav – flere ugentlige træningspas, stævnedeltagelse og stort engagement hos både svømmere og forældre. Vores erfaring er, at svømmeren hurtigt finder sig til rette i konkurrenceafdelingen, og snart vil lære, og blive grebet af, at konkurrere mod sig selv og at arbejde med svømmeteknikken. De største øjeblikke kan være dem, hvor man stiller sig på en sejrskammel, men vi arbejder på at skabe et miljø, hvor det er mindst en ligeså stor sejr at forbedre sine egne svømmeegenskaber, slå sine egne tider og at mestre nye færdigheder. Vores filosofi er at konkurrencesvømning handler om at udfordre sig selv på flere parametre og derved udvikle sig selv, både som svømmer og som menneske.



Opbygning

Siden 2013 har vi i konkurrenceafdelingen arbejdet på og løbende udviklet vores struktur så øgningen i træningsmængde, tillæring af færdigheder og aktivitetstilbud gradvist øges med en jævn progression. Dette har vi gjort, da mange frafaldsundersøgelser i sport viser at store spring på skæve tidspunkter i opvæksten øger risikoen for tidligt stop med sport. Fx giver en større lektiemængde i de senere år af folkeskolen og på ungdomsuddannelsen et større pres i hverdagen og dette i kombination med en stor øgning i træningsmængde vil for mange unge føles uoverskueligt og dermed føre til et drop out fra sporten på dette tidspunkt. Derfor har vi tilrettelagt vores udviklingsplan med disse risikofaktorer i baghovedet, så motivationen og glæden kan bibeholdes bedst muligt gennem ungdomsårene. Hovedstadens Svømmeklub har et mål om at have svømmere, som kan begå sig på den internationale svømmescene og for at dette skal være en reel mulighed har vi ikke interesse i at miste alle vores svømmere inden de når alderen for dette. På næste side kan den jævne progression i træningsmængde for konkurrenceafdelingen ses. Trænerne ligger inde med en detaljeret version, som indeholder øgningen i træningsindhold og aktivitetstilbud.

Holdbeskrivelser

Der er fem niveauer i konkurrenceafdelingen, nedenfor ses holdstrukturen. Den naturlige indslusning i konkurrenceafdelingen sker fra Teknikskolens KP Guld-hold og alle normale oprykninger mellem hvert niveau finder sted ved sæsonstart i august måned.



Holdnavn	Talent 3		Talent 2		Talent 1		Elite 2		Elite 1					
	Børnesvømmere		Årgangsvømmere		Juniorsvømmere		Seniorsvømmere							
Grupperinddeling ved Dansk Svømmeunion	2 år		2 år		2 år		2 år		Over 2 år					
Normal periode på holdet	50 svømmere: 25 drenge - 25 piger		40 svømmere: 20 drenge - 20 piger		24 svømmere: 12 drenge - 12 piger		20 svømmere: 10 drenge - 10 piger		16 - 18 svømmere: 9 drenge - 9 piger					
Antal svømmere på holdet	8	9	10	11	12	13	14	14	15	16	17	18	19+	
Alder ved start (Piger)	9	10	11	12	12	13	14	14	15	16	17	18	19+	
Alder ved start (Dreng)	9	10	11	12	12	13	14	14	15	16	17	18	19+	
Træningsmængde	Yngste	Ældste	Yngste	Ældste	Yngste	Ældste	Yngste	Ældste	1.år	2.år	3.år	1.år	2.år +	
	6,5	7,5	10	11,5	14	16	17	19	17	19		19		
	2	3	3,5	4	4	5	4,5	5,75	4,5	5,75		6		
	8,5	10,5	13,5	15,5	18	21	21,5	24,75	21,5	24,75		25		
	5 pas	6 pas	6 pas	7 pas	8 pas	9 pas	9 pas	10 pas	9 pas	10 pas		10 pas		
	43	44	45	46	47	47	48	48	48	48		48		
	366	462	608	713	846	987	1032	1188	1032	1188		1200		
	366	828	1435	2148	2994	3881	5013	6201	5013	6201		7401	8601	
														9601
														11 år i HSK

En oversigt over progressionen mellem holdene i Hovedstadens Svømmeklub (August 2017).

Talent 3

Talent 3 er det første møde de fleste svømmere har med konkurrenceafdelingen. Talent 3 er opdelt i to hold, et drengehold og et pigehold. Alle træninger er opdelt. Begge hold træner 5-6 gange om ugen efter alder og den ugentlige træningsmængde er mellem 8 og 11 timer.

På Talent 3 arbejder trænerne en del med legende elementer, idet nye færdigheder ofte er lettere at lære med leg som indgangsvinkel, ligesom evnen til at bevæge sig i vandet kan, og bør, indlæres på en mere kreativ måde end ved traditionel banesvømning, i denne alder. Træning på dette hold er fokuseret på teknisk indlæring og udvikling, og det meste af vandtiden bruges på at lære svømmerne at tilegne sig en god vandfølelse og en stor motorisk kunnen.

Holdet deltager primært i interne stævner, holdturneringsstævner, samt invitationsstævner på både lang- og kortbane. Hensigten er at svømmerne på Talent 3 får udviklet erfaring med stævneprocedure, får prøvet alle stilarter af og at de bliver trykke i en konkurrencesituation når nerverne, følelse og koncentrationen bliver udfordret.

Talent 2

Talent 2 er næste hold og er ligeledes opdelt i køn, med et drengehold og et pigehold. På dette niveau er 1-2 af de ugentlige træninger dog fælles. Begge hold træner 6-7 gange om ugen alt efter alder og den ugentlige træningsmængde er mellem 13 og 16 timer. Svømmerne på dette hold tæller sidsteårs "Børnesvømmere" samt 1.års "Årgangssvømmere". Aktiviteterne på dette hold er derfor brede og ofte opdelt, da begge aldersgrupper har aktiviteter sammen med yngre og ældre svømmere fra andre hold. Vi har valgt at beholde denne inddeling, da vi har erfaret at svømmerne i denne alder modenhedsmæssigt passer godt sammen, og at de ældste Børnesvømmere samtidig har godt af at tage ved lære af og at få et indblik i hvordan



Årgangssvømmernes kalender og sæson er skruet sammen; tilvænningen bliver derfor helt naturlig, når de selv skal tage skridtet videre som Årgangssvømmere.

Træning på dette hold er stadig fokuseret på teknisk indlæring og udvikling samt på at tilegne sig en god vandfølelse og en stor motorisk kunnen. Der vil være både banesvømning og bevidst leg, så svømmerne bliver dygtige til at bevæge sig i vandet.

Som før nævnt deltager holdet i forskellige aktiviteter alt efter alder. Børnesvømmerne deltager primært holdturneringsstævner og invitationsstævner på både lang- og kortbane, mens Årgangssvømmerne langsomt begynder at deltage i mesterskabsstævner. Hensigten er at svømmerne på Talent 2 får videreudviklet deres erfaring med alle stilarter, at de bliver udfordret på distancer og at de bliver kan bibeholde fokus og konkurrencelyst til alle typer stævner.

Talent 1

Talent 1 er holdet efter Talent 2, og dette er første hold i afdelingen hvor piger og drenge trænes fælles. Holdet træner 8-9 gange om ugen alt efter alder og den ugentlige træningsmængde er mellem 18 og 21 timer. Svømmerne på dette hold er alle "Årgangssvømmere".

Træning på dette hold er stadig fokuseret på teknisk udvikling og på at opbygge en god aerob kapacitet, som sikrer svømmerne en fremtidig trænerbarhed. Enkelte elementer af anaerob træning vil blive introduceret.

Talent 1 deltager i deltager i invitationsstævner på både lang- og kortbane og i mesterskabsstævner. Hensigten er at svømmerne på Talent 1 får videreudviklet deres erfaring med stævner og at de bibeholder en godt teknisk niveau i alle stilarter og discipliner. Talent 1-svømmere skal være komplette svømmere, der kan gøre sig gældende nationalt i flere discipliner.

Elite 2 / Junior

Elite 2 er navnet på holdet efter Talent 1, og det er primært "Juniorsvømmere" som træner på dette hold, hvorfor det i daglig tale nogle gange omtales *Juniorholdet*. Ikke alle svømmere fra Talent 1 tilbydes en plads på dette hold. Svømmerne træner 9-10 gange om ugen alt efter alder og den ugentlige træningsmængde er mellem 21 og 25 timer.

Træning på dette hold er fokuseret på teknisk udvikling og individualisering og indeholder både aerob og anaerob træning. Træningen er struktureret omkring topningsstævner såsom danske mesterskaber og Danish Open, samt nordiske og europæiske juniormesterskaber.

Elite 2-hodet deltager i invitationsstævner på både lang- og kortbane og i mesterskabsstævner. Hensigten er at svømmerne på Elite 2 får videreudviklet deres erfaring med stævner, evner i alle discipliner og at de lærer at præstere under pres.

Elite 1 / Senior

Elite 1 er navnet på det øverste hold i konkurrenceafdelingen, og ikke alle svømmere fra Elite 2 vil blive tilbudt en plads ved udgangen af deres juniorkarriere. Det er primært "Seniorsvømmere" som træner på dette hold, hvorfor det i daglig tale nogle gange omtales *Seniorholdet*. Svømmerne træner mindst 10 gange om ugen og den ugentlige træningsmængde er mellem 21 og 25 timer alt efter alder, kunnen og ambitioner.

Træning på dette hold er individualiseret i både land- og svømmetræning og holdet træner ofte opdelt i grupper efter specialer og distancer. På Elite 1 trænes der både aerob og anaerob træning. Træningen er struktureret omkring topningsstævner såsom danske mesterskaber og Danish Open, samt nordiske-, europæiske- og verdensmesterskaber.

Elite 1-holdet i deltager i invitationsstævner på både lang- og kortbane i ind- og udland samt i mesterskabsstævner. Hensigten er at svømmerne på Elite 1 udvikler god erfaring med taktiske elementer og at de kan præstere under pres. Ligeledes er det målet at have international topsvømmere liggende på dette hold.

Oprykninger / Udrykninger

Ikke alle svømmere vil komme hele pyramiden af hold i gennem i løbet af deres svømmekarriere. I Hovedstadens Svømmeklub sigter vi efter en sen fravælgelse, for at sikre at udvælgelsen foregår på de rigtige fysiske, psykiske og resultatmæssige parametre og efter alle har haft mulighed for at tilegne sig færdighederne over længere tid, så det ikke blot er den relative alderseffekt som præger udvælgelsen af talentet tidligt i karrieren. Enkelte vælger selv at trække stikket når realiteten ikke kan måle sig med ambitionerne, og andre vil blive bedt om at trække stikket hvis udviklingen i en lang periode er gået i stå eller baglæns. Ligeledes vil andre svømmere ikke blive tilbudt oprykning når deres naturlige oprykningstid kommer, dog er det vores forventning og forhåbning at svømmere der har fulgt træningen og trænerens anbefalinger nøje alle vil være klar til oprykning. Vi har i klubben mange andre aktivitets- og jobtilbud hvis man ikke er klar til at give helt slip på svømningen endnu.

Langt de fleste vil på Talent-holdene blive rykket videre mellem hvert hold når de skønnes klar. På Elite-holdene er det dog langt fra alle, som vil blive tilbudt en plads. Dette er både for at give svømmerne muligheden for at bruge deres tid på andre ting, da elitesvømning er en meget tidskrævende sportsgren, ligesom det også er for at bruge

klubbens og trænerens ressourcer på de svømmere, som har potentialitet og motivationen til at gå hele vejen.

For en mere detaljeret beskrivelse af oprykning- og evalueringsprocedurer kan klubbens folder om oprykning findes på hjemmesiden.

PRAKTISK INFORMATION

Tilmelding til konkurrenceholdene foregår via Hovedstadens tilmeldingsmodul på hjemmesiden www.hsk.dk. Det er ligeledes her, der er tilmeldinger til træningsweekend/-lejre og alle andre former for betalingspligtige arrangementer foregår. Husk altid at opdatere jeres kontaktoplysninger på jeres profilside, da alle praktiske informationer og ændringer fra centralt hold bliver sendt til de indtastede oplysninger.

På hjemmesiden kan I også løbende læse om, hvad der rører sig i klubben, både i konkurrenceafdelingen og de andre afdelinger. På klubbens Facebook-side, "Hovedstadens Svømmeklub", bliver der jævnligt opdateret med både praktiske informationer og sjove indslag fra hverdagen.



Kommunikation fra og med trænerne

Hver uge modtager forældre og svømmere en ugemail fra træneren om den kommende uge. Indholdet i ugeplanen varierer, men vil typisk indeholde en kort opsummering af den

forgangne uge, en gennemgang af træningsindhold og aktiviteter i den kommende uge, samt vigtige beskeder. Trænerne kan kontaktes via deres respektive arbejdsmail og er klar på at svare på spørgsmål. Telefonopkald kan gøres direkte til træneren i dennes kontortid, som de kan oplyse dig om, hvis du er i tvivl.

Forventninger til forældrene

Som forældre er det vigtigt at man respekterer bassinkanten som et arbejdsrum for træner og svømmer. Hovedstadens Svømmeklub har gjort sig umage med at ansatte dygtige og kompetente trænere, og derfor er det vigtigt at trænere får den fornødne tid og plads til at arbejde med udviklingen af svømmerne. Derfor skal forældre som udgangspunkt ikke opholde sig i hallen eller afbryde trænere under træningen. Har I spørgsmål eller kommentarer til trænerne, så kontakt dem via mail eller telefon så kan de aftale et møde i et passende tidsrum, hvis der er behov for en længere snak.

Til stævner er der ofte mange forældre med på kanten, og det er vi glade for. Det er dog meget vigtigt, at man som forældre agerer som tilskuer, dvs. er tilbagetrukket og lader svømmere og trænere forberede sig og evaluere uden indblanding. Det er selvfølgelig tilladt at heppe på sine børn, men under stævnet er der, ligesom ved træning, behov for et arbejdsrum mellem svømmere og trænere. Dette er naturligvis for at give svømmere og trænere de bedste arbejdsbetingelser og for at bibeholde fokus bedst muligt for svømmerne. Men det er også for at vi bedre kan udvikle de sociale bånd mellem svømmerne.

Hvis der er behov for mere vejledning i form af hvordan man kan og bør agere som forældre til sportsudøvere, så kontakt klubben og vi kan komme med vejledning eller læs gerne Dansk Svømmeunions 10 bud til god forældreopførelse.

Adgangskort

Til de forskellige svømmehaller i København og Frederiksberg træner konkurrenceholdene i offentlig åbningstid og derfor skal konkurrencesvømmerne have et særligt adgangskort som giver adgang til hallen og garderobeskabene. Klubben opkræver et depositum på 50 kr. per adgangskort og de fleste svømmere træner i flere haller, hvorfor gebyret opkræves af kontorets administrative medarbejdere via tilmeldingsmodulet. Kontoret kan oplyse hvilke haller der skal bruges adgangskort til ligesom de står for udleveringen af kortene. Depositummet tilbagebetales når kortene afleveres tilbage, men i tilfælde af bortkomst vil et nyt depositum blive opkrævet i forbindelse med udlevering af erstatningskort.

Træningsudstyr

Dette er en vejledende oversigt over hvilket udstyr svømmerne forventes at have på de forskellige hold.

	T3	T2	T1	E2	E1
Kop	x	x			
Centersnorkel	x	x	x	x	x
Finner	x	x	x	x	x
Træningselastik	x	x	x	x	x
Finger paddles		x	x	x	x
Pull buoy			x	x	x
Drag shorts			x	x	x
Hand paddles				x	x
Plade				(x)	(x)

Klubtøj

Hovedstadens Svømmeklubs klubtøj er sponsoreret af Adidas. Alt klubtøj og –udstyr, såsom badehætter og badetøj, kan købes via vores klubside hos *Sportyfyed*. Link: <https://hsk.sportyfyed.com/da/>

Ligeledes har Hovedstadens Svømmeklub indgået en sponsoraftale med *Svømmespecialisten*, som gør det muligt for medlemmer at få 20% rabat via web og i deres fysiske butik. Koden kan indhentes på kontoret eller info@hsk.dk. Yderligere får svømmere i Hovedstadens Svømmeklub rabat hos *TYR Danmark* via web og i deres fysiske butik. Koden kan ligeledes indhentes på kontoret eller info@hsk.dk.

Dresscode

Det er en forventning at svømmere har en passende mængde klubtøj, som kan bruges ved træning og stævner. Det forventes ligeledes at svømmerne altid er iført klubtøj i forbindelse med præmieoverrækkelser, medmindre professionelle sponsorerer forhindrer dem i dette. På næste side er klubbens forventning til påklædning skitseret.

Dryland

Alle svømmere skal være iført passende træningstøj til dryland. Træningstøjet behøver ikke at være klubtøj, men det forventes at svømmere har sportstøj på som de kan bevæge

sig i. Det forventes ligeledes at alle svømmere er iført sportssko med god støddabsorbering, da landtræningen ofte indeholder løb og hop.

Stævner

Alle svømmere og ledere skal være iført klubbetøj til stævner. Dette gælder såvel interne som eksterne stævner samt mesterskaber. Det forventes derfor at svømmere anskaffer sig ekstra trøjer, så de kan holde sig tørre og varme gennem hele stævnets varighed. Nedenfor ses standarduniformen, men både langærmede og kortærmede klubtrøjer med synligt logo er i orden.

Det forventes at svømmere altid stiller til start med klubbens badehætte. Junior- og seniorsvømmere vil lejlighedsvis have mulighed for rekvirere sig badehætter med navn påtrykt samt race caps med klubbens logo.



HSK T-Shirt



HSK Shorts



HSK Badehætte

Rejser

Alle svømmere og ledere forventes at fremmøde i klubbens træningsdragt når holdet rejser med fælles transport, fx tog, bus eller fly. Dette gælder både ved stævner indenfor og udenfor landets grænser. Dette er både af praktiske årsager, hvor træningsdragten gør det nemmere for ledere at holde styr på svømmerne i offentligheden men også fordi træningsdragten skaber enorm synlighed og holdfølelse. Se billede til højre af klubbens træningsdragt.

Har svømmere fået udleveret andet rejseudstyr af klubben, fx tasker, skal dette også bæres synligt under rejsen.



FRIVILLIGHED og SVØMMEKONTO

Svømning er, på konkurrence- og eliteniveau, en tidskrævende sportsgren. Derfor handler svømningen ikke kun om at blive en dygtigere svømmer, men også om at skabe et stærkt socialt fællesskab. Mange svømmere vil på sigt opleve at få deres bedste venner i svømmeklubben, da de udover den daglige træning også bruger meget tid sammen til stævner og træningsweekender, samt på træningslejr. For langt de fleste konkurrencesvømmere og –forældre bliver træningen og kammeratskabet i svømmehallen hurtigt en livsstil.

Frivillighed

Når man er forældre til en konkurrencesvømmer, er det vigtigt at man deltager i forældremøder og klubarrangementer. Hovedstadens Svømmeklubs konkurrenceafdeling er båret af frivillige kræfter og det er vigtigt at foreningen forbliver en forening; dette kan ikke lade sig gøre uden en stor indsats fra frivillige forældre. Herudover er det vigtigt og nødvendigt, at man bakker op om klubben og sit barns hold. Der er mange forskellige opgaver som skal varetages og der er brug for at alle bidrager. Man kan deltage i det frivillige arbejde på mange niveauer.

Klubben er, som tidligere nævnt, opbygget af en række udvalg, som bliver præsenteret på forældremøderne eller kan findes via www.hsk.dk og hvert hold har brug for forældre til at repræsentere holdets interesser i disse udvalg. Også praktisk hjælp ved afholdelse af stævner, sociale arrangementer (fx opstartsweekend) er der stort behov for frivillige forældre.

Det forventes at minimum én forælder pr. barn på et hold i konkurrenceafdelingen er uddannet som *official*, hvilket man uddanner sig til i form af et kort kursus. Alle omkostninger til disse dækkes af klubben. På Talent 2-holdet og derover skal mindst en forælder være uddannet som dommer og på Elite 2-holdet og derover ser vi gerne, at mindst én forælder pr. svømmer har et supplerende kursus fx i form af speaker, starter eller sekretær.

Årligt tilbagevendende begivenheder

Disse aktiviteter vil forældre i Hovedstadens Svømmeklub støde på én gang hver sæson, da vi i klubben enten selv afholder dem eller med medarrangører sammen med Dansk Svømmeunion. Disse arrangementer kræver mange frivillige kræfter for at kunne forløbe gnidningsfrit og det er derfor vigtigt, at alle forældre er med til at løfte i flok:

- Klubmesterskabet

- Sponsorstævnet
- Copenhagen Swim Cup (K)
- Copenhagen Swim Cup (L)
- Min. ét nationalt mesterskab på lang- eller kortbane (DM, DJM, DÅM)
- *Medarrangører*: Danish Open

Svømmekonto

Vi er bevidste om at det er omkostningsfuldt at have et barn som svømmer på konkurrenceniveau i Hovedstadens Svømmeklub. De mange aktiviteter og høje ambitioner betyder økonomiske omkostninger i forbindelse med stævner og træningslejre, selvom klubben i gennemsnit yder et bidrag på 29.000 kr. pr svømmer i konkurrenceafdelingen pr sæson. Hovedstadens Svømmeklub har derfor gjort det muligt for forældre og svømmere at tjene penge til en såkaldt *svømmekonto*. Der tjenes penge til denne konto ved at hjælpe til ved lønnede foreningsarrangementer. På Talent 3 tilfalder det optjente beløb holdets aktivitetskonto, mens beløbet på Talent 2, Talent 1, Elite 2 og Elite 1 tilfalder svømmerens egen konto. Pengene på denne konto kan bruges til at betale for aktiviteter, såsom lejre og arrangementer, men det er ikke muligt at bruge pengene til at betale kontingent. Det er muligt for unge over 15 år og alle forældre at tjene penge til kontoen og tilmelding foregår via de mails, som der bliver udsendt fra kontoret.

Disse lønnede arrangementer giver mulighed for at tjene penge på svømmekontoen:

- Christiansborg Rundt
- Sparta Atletikklubs motionsløb
- Copenhagen Marathon
- Copenhagen Halfmarathon
- KMD Ironman Copenhagen

Ved stop i konkurrenceafdelingen er det ikke muligt at få udbetalt indestående beløb på svømmekontoen, men er muligt at overføre pengene til andre svømmere eller familiemedlemmer. Dette afregnes med kontoret.

Udlæg og refusion

Hvis man i forbindelse med aktiviteter i klubben har udlæg kan tilbagebetaling ske via klubbens kontor. På hjemmesiden ligger der refusionsblanketter, som skal udfyldes med beskrivelse og beløb før end en refusion kan finde sted. På hjemmesiden ligger ligeledes

kørselsrefusionsbilag, som skal indleveres såfremt man har haft transportudgifter i forbindelse med stævner og aktiviteter. Bemærk at kørselsrefusion kun gives i særlige tilfælde.

SAMARBEJDSPARTNERE og SPECIALISTER

Hovedstadens Svømmeklub samarbejder med en række organisationer og specialister. De er kort opridset herunder, men se nærmere beskrivelser på hjemmesiden, <https://www.hsk.dk/konkurrence/svoemning/eksperthjaelp/>.

Team Copenhagen

Hovedstadens Svømmeklub har en vigtig sparringspartner i *Team Copenhagen*, som yder økonomisk støtte for en lang række idrætsforeninger i København. Team Copenhagen tilbyder ligeledes netværksmøder, foredrag og rådgivning til trænere og ledere.



Vindermentalitet

Hovedstadens Svømmeklub har siden 2015 samarbejdet med *Vindermentalitet* ved Christian Engell. Vindermentalitet har stået for at hjælpe med at udvikle en strategi for mentaltræning i klubben. Vindermentalitet benytter sig primært til at uddanne vores konkurrencetrænere, men Vindermentalitet kan også kontaktes for individuelle konsultationer.



Fysioterapeuter

Hovedstadens Svømmeklub har aftaler med følgende klinikker. Andre behandlere kan bruges, men disse to har indvilget i at rapportere til Hovedstadens trænere efter hver behandling med en præcis diagnose og forslag til behandlingsforløb. I skal meddele klinikken at I svømmer i klubben når I booker jeres tider. Vælges der andre klinikker bedes I bede fysioterapeuterne om samme procedure, da vi på denne måde kan sikre en konkret viden og samtidig tage hensyn til svømmerens behov.

Bülowsvej Fysioterapi, Bülowsvej 3A, 1870 Frederiksberg C.

Behandler: Mogens Dam, <http://www.bulowsvejfys.dk/>

Kropsværkstedet, Frederiksberg Allé 27B, kld., 1820 Frederiksberg C.

Behandler: Daniel Sundstein, <http://kropsvaerkstedet.dk/>

Kost og ernæring

På kost- og ernæringsområdet har vi samarbejde med **bevidste valg** *Bevidste Valg*. Bag Bevidste valg står Christina Nielsen, der har arbejdet som klinisk diætist/sportsdiætist i Team Danmark. Udover at have arbejdet med en række af landets bedste eliteidrætsudøvere i ti år har Christina også en mindfulness-læreruddannelse fra Aarhus Universitet. Christina vil 1-2 gange pr. år holde kostforedrag for klubbens konkurrencesvømmere og kan derudover bookes til individuelle kostvejledningsforløb. Se mere på: <http://www.bevidste-valg.dk/>

Biomekanik

På det biomekaniske område har vi et testsamarbejde med professor dr. Rein Haljand fra Estland. Han tester regelmæssigt vores bedste svømmere. Der kan ikke rettes direkte kontakt til Rein Haljand. Se mere på: <http://www.swim.ee/>

Kontaktoplysninger

Klubdirektør: Lars Sørensen, lars@hsk.dk

Cheftræner: Olaf Wildeboer, olaf@hsk.dk

Juniortræner: Rasmus Vilsgaard, rasmusvil@hsk.dk

Talentudvikler: Anne-Marie Appelqvist, anne@hsk.dk

Adresse:

Hovedstadens Svømmeklub
Bernhard Bangs Allé 41A, 4.sal
2000 Frederiksberg

Tel.: 3871 0940

info@hsk.dk

www.hsk.dk