



## **Velkommen til Struer Svømmeklub**

Denne folder indeholder information for alle svømmere og deres forældre og kan downloades fra klubbens hjemmeside.

Information, der løbende opdateres (fx kalender og events), finder du på Struer Svømmeklubs hjemmeside [www.struer-svommeklub.dk](http://www.struer-svommeklub.dk)

# Indholdsfortegnelse

Hvem er vi?.....	3
Hvem er Struer Svømmeklub? .....	3
Hvorfor svømning? .....	3
Svømmeskolen .....	4
Hvad er Struer Svømmeklubs svømmeskole? .....	4
Babysvømning .....	4
Plask og leg "P-hold".....	4
Begynderhold "L-hold".....	4
Let øvede "M-hold".....	5
Øvede "N-hold".....	5
Talenthold .....	5
Motionsholdet .....	6
Konkurrenceafdelingen.....	6
K2 holdet .....	6
K1 holdet .....	7
Dine egne forventninger som konkurrencesvømmer.....	8
Svømmeklubbens forventninger og krav til svømmere og forældre (K1-K2) .....	9
Generelle krav og forventninger til konkurrencesvømmere.....	9
Forventninger til forældre .....	10
Stævner.....	11
Træningslejr .....	13
Klubtøj / konkurrencesvømmere.....	13
Forældreopgaver: officials og holdledere .....	13
Officials.....	13
Holdleder (tante-/onkel-funktion) .....	15
Struer Svømmeklubs Støtteforening.....	16

## Hvem er vi?

### Hvem er Struer Svømmeklub?

Struer Svømmeklub blev dannet den 4. februar 1931.

Vi har i alle årene arbejdet målrettet på at fremme interessen for svømning i lokalområdet og give muligheden for at dyrke svømning - på alle niveauer.

Svømning er omdrejningspunktet i Struer Svømmeklub, men vi tilbyder meget mere end svømning. Vi tilbyder masser af muligheder for socialt engagement for både voksne og børn.

Selvom svømning er en individuel konkurrencesport, lægger vi stor vægt på kammeratskab og socialt samvær på tværs af køn, alder og svømmefærdigheder. Vi føler et stort medansvar for at skabe og tilbyde muligheder og rammer for positive oplevelser, fællesskab og sund livsstil til Struer og omegns mange børn og unge.

Vi har plads til alle uanset ambitionsniveau. Drømmer du bare om svømmefærdigheder, så du kan dyrke kajakroning eller vindsurfing på den smukke Limfjord, eller har du ambitioner om guld i 200 m butterfly ved OL, er Struer Svømmeklub lige noget for dig. Alle er lige velkomne hos os!

### Hvorfor svømning?

Svømning er en sport, du kan dyrke på forskellige niveauer.

#### **Pokal- og nåleaften**

Alt sport handler for det meste om at vinde. I svømning kan du vinde på mange niveauer. Du svømmer primært mod resultatet af din forrige præstation. Dine præstationer måles, hver gang du deltager i et stævne - lige fra det første begynderstævne. Efterhånden som du bliver bedre, kan du måle dine resultater op imod jævnaldrene svømmeres resultater ved stævnerne.

Struer Svømmeklub er medlem af Dansk Svømmeunion, som opsamler resultater fra stævner på alle deltagende svømmere. Svømmernes tid, køn og alder holdes op imod et pointsystem, som gøres op hvert år. Disse point udmøntes i talentnåle i bronze, sølv og guld med en række varianter ind imellem. Disse er, ud over stævnetider, det synlige bevis for svømmerne for deres succes gennem sæsonen. Derfor er det vigtigt, at svømmerne kommer med ud til stævnerne, selvom de ikke har tider til at vinde finaler. Svømmeklubben afholder pokal- og nåleaften en gang om året.

Udover point i nålekampen er fællesskabet og de sociale bånd, der opbygges mellem svømmerne, hele formålet med Struer Svømmeklub. Svømning er en individuel sport med meget stærke fællesskaber.

## Svømmeskolen

### Hvad er Struer Svømmeklubs svømmeskole?

Svømmeskolen er der, hvor det starter for alle, der ønsker at lære at svømme. Svømmeskolen tilbyder svømmeundervisning for alle aldre. Svømmeskolen er for alle, og viser det sig, at du har lysten og viljen til at dyrke dit svømmetalent, er konkurrenceafdelingen klar med alle muligheder til dig.

### Babysvømning

For børn i alderen 0 – 3 ½ år i følge med to voksne (forældre, bedsteforældre eller anden voksen). Babysvømning foregår i det lille bassin under kyndig overvågning af uddannede instruktører. Babysvømning afvikles 1 gang om ugen.

### Plask og leg "P-hold"

For børn i alderen 3 – 6 år. Foregår i det lille bassin. Der skal benyttes bælte, og det er også muligt at benytte badevinger. Børnene får let undervisning ud fra tidligere svømmeres erfaringer. Instruktørerne er alle i bassinet med børnene. Plask og leg er 1 gang om ugen. Forældre er velkomne til at overvære undervisningen fra bassinkanten.

### Begynderhold "L-hold"

Dette hold er for begyndere, og starter fra 6 år og opefter. Undervisningen foregår i det lille bassin, hvor det er muligt at benytte bælte og badevinger. Der arbejdes med elementære svømmefærdigheder. Der trænes 1 gang om ugen, og der er flere hold, så der er mulighed for at vælge mellem ugedage og tidspunkter. På holdene er der to instruktører, en på bassinkanten og en i vandet. Børnene får i løbet af sæsonen mulighed for at komme en tur i 25m bassinet. Det er trænerne, der vurderer, hvornår barnet skal rykkes op til næste hold. Vi opfordrer forældrene til kun at være i hallen den sidste gang i hver måned, da det er vores opfattelse, at det forbedrer børnenes indlæring, når forældrene ikke er til stede.

## Let øvede "M-hold"

Dette hold er for de let øvede og foregår i det store bassin. Det er stadig muligt at svømme med bælte. Der arbejdes videre med de elementære svømmefærdigheder, men teknikken begynder at blive koblet på. Der svømmes 1 gang om ugen. Det er på dette hold, man tager 200m prøven. Det er trænerne, der vurderer, hvornår barnet skal rykkes op til næste hold. Vi opfordrer forældre til kun at være i hallen den sidste gang i hver måned, da det er vores opfattelse, at det forbedrer børnenes indlæring, når forældrene ikke er til stede.

## Øvede "N-hold"

Dette hold er næste trin og kræver øvede svømmere, der ikke svømmer med bælte. Der arbejdes med teknik inden for alle svømmearter. Der trænes 1 gang om ugen. Næste trin er talentholdet, hvor krav og forventninger øges. Det er trænerne, der vurderer, hvornår barnet skal rykkes op til næste hold.

## Talenthold

### Krav til talent

Som talentsvømmer kan du svømmetræne 3 gange om ugen. Det forventes, at du møder til tiden. Som talentsvømmer forventes det, at du altid yder dit bedste til træningen.

### Økonomi og træningsudstyr

Foruden kontingent skal man påregne udgifter til følgende:

- badedragt/-bukser
- svømmebriller
- badehætte anbefales, da klorvandet er hårdt ved håret
- stort badehåndklæde
- stævner
- (klubben sælger svømmebriller til p.t. 25 kr. og badehætter med svømmeklubens logo til p.t. 50 kr. pr. stk.)

### Aktiviteter på holdet

På talentholdet trænes der 3 gange om ugen i 3 x 45 min. Træningen er eksempelvis opdelt i:

- fælles træning, hvor de forskellige svømmearter optimeres
- træning, hvor der svømmes i serier, fx 3 x 100m crawl eller lignende
- træning, hvor der svømmes med svømmefødder

Alle svømmerne inviteres til at deltage i følgende stævner:

- interne stævner og udvalgte invitationsstævner
- Midt Vest Cup og begynderstævner

### **Hvornår er man klar til rykke op på K2?**

Træneren vurderer, hvornår den enkelte svømmer er klar til at rykke på K2. Før du kan rykke op, skal du dog også være rimelig god til at træne, da træningen på K2 er noget hårdere end på talentholdet. Før man går i gang med oprykningen, bliver man spurgt, om det har interesse. Kun hvis svaret er ja, kommer man med. Oprykning sker som regel altid i grupper af 2-4 svømmere.

## **Motionsholdet**

Dette hold er for voksne med eller uden svømmefærdigheder. Foregår i både det lille og det store bassin hver mandag aften.

Motionssvømning er for voksne, der gerne vil vedligeholde deres svømmefærdigheder samtidig med at de dyrker motion. Her bestemmer du selv fart, distance og pauser, og der vil naturligvis være god mulighed for at få en snak med de øvrige deltagere. Motionssvømning er vigtig for sundheden, og svømning styrker både åndedræt, kredsløb og forbrænding.

Svømningen foregår den første halve time på tværs af det store bassin og herefter på langs, således at der både er mulighed for at være på lavt og dybt vand. Holdet er således ikke kun for øvede, men også for begyndere, der ønsker svømmeundervisning. Der er én instruktør tilknyttet holdet.

## **Konkurrenceafdelingen**

### **K2 holdet**

#### **Krav til K2 svømmere**

Som K2 svømmer skal du som udgangspunkt svømmetræne 3-4 gange om ugen efter aftale med træneren. Det forventes, at du møder til tiden. Skulle du være forhindret i at komme til træning, skal du melde afbud til træneren.

#### **Økonomi og træningsudstyr**

Foruden kontingentet skal man påregne udgifter til følgende:

- badedragt/-bukser
- svømmebriller

- udgifter til klubbtøj
- badehætte anbefales, da klorvandet er hårdt ved håret
- stort badehåndklæde, badetøfler og T-shirt
- drikkedunk bør altid medbringes, ligesom det specielt i hårde træningsperioder kan anbefales at medbringe lidt spiseligt til efter træningen (kiks, rosiner eller lignende), idet kroppen på dette tidspunkt er meget hurtig til at optage kulhydrater
- stævner
- træningslejr
- (klubben sælger svømmebriller til p.t. 25 kr. og badehætter med svømmeclubbens logo til p.t. 50 kr. pr. stk.)

### **Aktiviteter på holdet**

På K2 begynder den mere strukturerede træning med mere vægt lagt på kondition samt udvikling af motorik og tekniske færdigheder. Hovedmålene er at kvalificere sig til at svømme ved diverse regionale og nationale årgangsmesterskaber og stævner.

### **Oprykning til K1**

Det bliver løbende vurderet, om man er klar til K1. De kriterier vi bl.a. kigger på er:

- resultater
- træningsniveau
- tekniske færdigheder
- lyst til at give den "en skalle"

Oprykningen fra K2 til K1 sker i en glidende overgangsfase (prøvetid) på 6-8 uger. Før man går i gang med oprykningen bliver man spurgt, om det har interesse. Kun hvis svaret er ja, bliver man rykket op.

Alle svømmerne inviteres til at deltage i følgende stævner:

- interne stævner og udvalgte invitationsstævner

## **K1 holdet**

### **Krav til K1 svømmere**

Som K1 svømmer skal du som udgangspunkt svømmetræne 4-6 gange om ugen efter aftale med træneren og styrketræne "dryland" 1-2 gange om ugen. Det for-

ventes, at du møder til tiden. Skulle du være forhindret i at komme til træning, skal du melde afbud til træneren.

### **Økonomi og træningsudstyr**

Foruden kontingentet skal man påregne udgifter til følgende:

- badedragt/-bukser
- svømmebriller
- udgifter til klubbetøj
- badehætte anbefales, da klorvandet er hårdt ved håret
- stort badehåndklæde
- drikkedunk bør altid medbringes, ligesom det specielt i hårde træningsperioder kan anbefales at medbringe lidt spiseligt til efter træningen (kiks, rosiner eller lignende), idet kroppen på dette tidspunkt er meget hurtig til at optage kulhydrater
- stævner
- træningslejr
- (klubben sælger svømmebriller til pt. 25 kr. pr. stk. og badehætte med svømmeklubbens logo til p.t. 50 kr. pr. stk.)

### **Aktiviteter på holdet**

På K1 er træningen målrettet de større mesterskaber. Er man ikke kvalificeret til deltagelse i disse, vil målet være rettet mod at opnå kravtiderne (typisk skal man senest 4-5 uger før mesterskabet leve op til en kravtid).

### **Dine egne forventninger som konkurrencesvømmer**

Struer Svømmeklub oplever indimellem, at konkurrencesvømmere stiller urealistisk høje krav til sig selv.

Konkurrencesvømning er en sport, hvor resultater kommer af motivation og indsats. Kort sagt: hvis man altid møder til træning og yder det bedste, opnår man de bedste resultater!

Selv om man svømmer mod hinanden ved stævner, er konkurrencesvømning en individuel sport, og derfor skal man altid vurdere sin egen indsats i forhold til tider, man har opnået ved andre stævner (personlige rekorder).

Når man starter som konkurrencesvømmer vil mange opleve, at ens tider hurtigt bliver meget bedre, fordi man øger træningsmængden betydeligt fra svømmeskolen til talentholdet. Det samme kan ske, når man rykker op, fordi trænings-



mængden øges med op til 100 %. Når man har svømmet i nogle år, vil man være lykkelig for bare at forbedre sin personlige rekord med 1/10 sekund.

Ud over træningsindsats og træningsmængde er der en række faktorer, der vil/kan påvirke din fremgang som konkurrencesvømmer:

- I de år, hvor du vokser meget, kan du opleve at gå ekstraordinært meget frem på grund af bedre fysik. I år, hvor du slet ikke vokser eller vokser meget langsomt, vil du gå knap så meget frem.
- Nogle piger kan komme ud for, at deres tider ikke forbedres eller endda bliver lidt langsommere i kortere eller længere perioder, mens de er i puberteten.
- Din evne til at tillære dig bedre og mere effektiv svømmeteknik vil påvirke, hvor meget du er i stand til at forbedre dig. Jo større du bliver, jo vigtigere er det, at du har den rigtige svømmeteknik.
- Din kost: du bliver hvad du spiser og drikker!
- Din fysik: efterhånden som du bliver større, er det nødvendigt at supplere svømmetræningen med styrketræning, for at man kan blive ved med at forbedre sig.
- Din træningstilstand: Når man bliver en erfaren konkurrencesvømmer vil det være vanskeligt at forbedre sig, når man har lange og hårde træningspas ("tung" træning). Forbedringer i personlige tider sker normalt, når man er "nedtrappet" (dvs. man har i en periode op til et stævne løbende reduceret træningsmængden med henblik på at "toppe" under stævnet). Over en hel sæson (12 mdr.) vil en konkurrencesvømmer normalt blive nedtrappet 2-3 gange.

## **Svømmeklubbens forventninger og krav til svømmere og forældre (K1-K2)**

Konkurrencesvømning er for dem, der ønsker at satse på svømning som deres primære sportsgren. Der stilles så store krav til en konkurrencesvømmer, at man skal have lyst og vilje til at satse på svømning og bruge den fornødne tid på træning 4-6 gange om ugen og på stævner i løbet af året.

## **Generelle krav og forventninger til konkurrencesvømmere**

Klubbens krav til svømmerne på K-holdet er følgende:

- Det forventes, at man møder til minimum 80 % af træningssesserne (gælder ikke ved langtidsskader), herunder medregnet sygdom, familiefrier og andet fravær, som de fleste vil have i løbet af en sæson. De resterende 20 % er ikke tænkt som, at man kan planlægge faste fridage fra træningen.

- Man melder altid afbud til træning til sin træner (ved sygdom og andet fravær). Afbud skal så vidt muligt ske FØR træningen starter.
- Man opfordres til at købe klubbetøj.
- Man skal deltage i de arrangementer, som klubben stabler på benene til økonomisk fordel for konkurrenceafdelingen.
- Hvis man har meldt sig til et stævne og ikke møder til start, har man ikke mulighed for at få refunderet indbetalt deltagelsesgebyr.
- At man i øvrigt er indstillet på at opfylde de krav, der stilles for at gå på det hold, man er tilmeldt.

Derudover kan Struer Svømmeklub stille supplerende krav for de enkelte hold/svømmere fx særlige krav i forbindelse med deltagelse i træningslejr og specifikke stævner.

### **Forventninger til forældre**

Uden stor opbakning og involvering fra konkurrencesvømmernes forældre vil det være umuligt at fastholde en konkurrenceafdeling i Struer Svømmeklub.

Instruktører i undervisningsafdelingen og trænere i konkurrenceafdelingen er aflønnede. Administrative opgaver med holdadministration og bogholderi samt øvrige aktiviteter foregår på frivillig basis.

Det forventes:

- At forældregruppen bakker op om aktiviteter, som er til økonomisk fordel for klubben (bl.a. ved Limfjords Cup).
- At man i øvrigt bakker op om sit barns ønske om at gå til konkurrence-svømning, hvor der trænes forholdsvis meget i forhold til andre sportsgrene. Uden stor opbakning fra hjemmet går det ikke.

Derudover ser Struer Svømmeklub gerne, at forældre til konkurrencesvømmere involverer sig i klubben ved:

- At man uddanner sig videre som official, da der løbende er brug for officials med forskellige moduler/uddannelser ved svømmestævner (forældre vil løbende blive tilbudt officialuddannelse - se senere afsnit om officials).
- At man melder sig som holdleder (tante/onkel) – der er løbende brug for en, to eller flere holdledere ved hvert svømmestævne, som Struer Svømmeklub deltager i.
- At involvere sig klubbens bestyrelses- og udvalgsarbejde, hvis man har den fornødne tid og interesse. Der er løbende behov for at besætte bestyrelsesposter i Struer Svømmeklub.

## Stævner

Svømmestævner er der, hvor resultatet af ens træningsindsats bliver målt!

### Stævnekalender

Ved hver sæsonstart i august/september sammensættes en stævnekalender, som kommer på klubbens hjemmeside – under fanen "Kalender".

Stævnekalenderen dækker alle konkurrenceholdene K1, K2, og Talent (begynderstævner). Det er kun nogle få stævner i løbet af sæsonen, som alle svømmere inviteres til, da der gælder forskellige kriterier for at deltage i de fleste stævner, fx:

- kravtidsstævner - man skal have opnået en minimumstid inden for de sidste 12 måneder
- årgangskriterier - fx stævner kun for årgangssvømmere
- holdstævner, hvor klubben skal stille med et bestemt antal svømmere
- stævnets niveau i øvrigt

Stævnekalenderen er et arbejdsdokument, som løbende opdateres. Ændringer til stævnekalenderen kan kun læses på Svømmeklubbens hjemmeside. Under fanen "Event" kan man tilmelde sig stævnerne.

### Hvilke løb skal svømmere tilmeldes?

I Struer Svømmeklub bestemmer du i samarbejde med klubbens trænere, hvilke løb du skal deltage i.

### Hvad skal jeg have med til et stævne?

Til stævner skal du medbringe:

- badedragt/badebukser (2 sæt)
- håndklæder (minimum 2 stk.)
- T-shirts (klubtrøjer – ikke private trøjer)
- træningsdragt el. lign.
- sportssko/badesandaler
- svømmebriller (2 stk.)
- badehætte
- drikkedunk/flaske
- mad til lange dage i form af pastasalat, banan, kiks, müslibar/mørk chokolade, juice, vand
- og sidst men ikke mindst - dit gode humør

## **Under stævnet**

Det er vigtigt, at du er varmt påklædt, så du ikke får skader. Du svømmer også hurtigere, hvis musklerne er varme. Derudover skal du også huske at varme godt op, inden du skal i vandet = gode tider og ingen skader. Efter hvert heat du har svømmet, er det vigtigt, at du får svømmet lidt løs svømning og strækker ud, så du er frisk igen til de næste løb.

Når du vinder en medalje og skal modtage den, er det vigtigt, at du møder frem i klubtrøje for at modtage den. Det er helt naturligt at være stolt over sin egen præstation, og derfor bør du bære medaljen mindst til du kommer tilbage til din opholdsplads i hallen.

*Det er forkert at spise is og slik under stævner – spis og drik i stedet noget sundt, som du har med hjemmefra. Det er vigtigt, at du ikke spiser lige før du skal svømme et løb – er du i tvivl, så spørg din træner eller holdleder.*

Mange vil gerne "have tisset af" inden man skal starte. Det er vigtigt, at man gør det i god tid, inden starten går.

Efterhånden som du bliver en mere erfaren konkurrencesvømmer, er det vigtigt, at du får tillagt dig nogle gode stævnevaner, som fungerer for dig.

Normalt sidder Struers svømmere samlet i svømmehallen. Hvis du forlader gruppen i en længere periode, skal du give din træner eller holdleder besked om dette.

## **Limfjords Cup**

Siden 1980 har Struer Svømmeklub hvert år afholdt sit eget store stævne: Limfjords Cup.

Klubben har gennem årene udviklet stævnet og har en fasttømret drejebog for planlægning og gennemførelse af stævnet. Forberedelserne op til stævnet løber over 3-4 måneder startende med reservation af svømmehal og udstyr til el-tidtagning.

Stævnet løber over en hel weekend, hvor der deltager mellem 275-400 svømmere samt ca. 100 ledere og officials fra de deltagende klubber.

Til dette stævne er der brug for mellem 30-40 hjælpere, og konkurrencesvømmernes forældre har gennem alle årene bakket massivt op om stævnet. Struer Svømmeklubs Støtteforening yder en særlig stor indsats ved Limfjords Cup.

## Træningslejr

Det er klubbens politik at tilbyde alle konkurrencesvømmere en træningslejr pr. sæson.

Invitation og information om træningslejre vil blive uddelt særskilt, da træningslejre, herunder specielt træningslejre i udlandet, skal planlægges og bestilles mange måneder i forvejen.

Ved en træningslejr for K1 og K2 som varer 5-8 dage, vil træningsmængden typisk være 2 x 2 timer om dagen.

## Klubtøj / konkurrencesvømmere

Struer Svømmeklub opfordrer til, at alle svømmere på K1 / K2 skal købe vores klubtøj.

Tøjet sponseres delvist af Intersport i Struer. Der vil – i udvalgte perioder – være mulighed for at købe klubtøj via vores hjemmeside under fanen "Shop".

Det er et krav, at man har sit klubtøj med til stævner, og at tøjet bruges, så klubben fremtræder samlet og ensartet. Dette bl.a. af hensyn til klubbens sponsorer samt for at signalere fællesskab i klubben.

Med hensyn til badebuks og badedragt er der ingen klubkrav om, at bestemte modeller/mærker/farver anvendes, da det er meget individuelt fra svømmer til svømmer, hvad man finder sig bedst til rette i.

## Forældreopgaver: officials og holdledere

Struer Svømmeklub har som sagt hårdt brug for forældrenes hjælp. Når jeres barn/børn skal svømme til et stævne uden for klubben, skal vi altid stille med officials. Som oftest skal vi stille med 1 x tidtager og 1 x bane-/vendedommer pr. stævnedag, men nogle gange flere. Derudover er der ved hvert stævne brug for et antal holdledere afhængigt af, hvor mange svømmere, der deltager.

## Officials

Officials skal findes blandt forældrene. Når man har sagt ja til at blive official, så starter man med modul 1 (tidtager), og hvis man ikke har lyst til at være bane-/vendedommer, så er dette også ok. Som official har man den allerbedste plads for at se sit barn svømme, man står i første række.

### **Tidtager (modul 1)**

Som titlen siger, så er man den person, som tager tid på en svømmer, det er enten med et stopur (gælder for de fleste stævner) eller med EL-TID (dette er som regel til større stævner).

Kurset tager 4 timer og ligger enten på en hverdagsaften eller formiddag i løbet af en weekend.

### **Bane-/vendedommer (modul 2)**

Her skal man holde øje med, at svømmeren laver rigtige vendinger, svømmer den rigtige stilart samt holde øje med undervandsarbejdet etc. Kurset er et hel-dagskursus, hvor alle stilarter og svømmeregler gennemgås. Man skal have været på modul 1, før man kan tage modul 2.

Efter man har gennemgået modul 1 og modul 2 kan man tage følgende moduler:

- Modul 3 – Starter
- Modul 4 – Ledende tid / måldommer
- Modul 5 – Speaker
- Modul 6 – Stævnesekretær
- Modul 7 – Overdommer

Klubben betaler for alle officialkurser, og der vil være forplejning under kurserne. Der kræves følgende officials for at kunne gennemføre et stævne:

- 6 tidtagere
- 1 ledende tidtager
- 4-6 vendedommere
- 2 banedommere
- 1 starter
- 1 speaker
- 1 måldommer
- 1 overdommer
- 1 sekretær

Det ovenstående antal officials er til et normalt lille klubstævne. Når det drejer sig om større stævner - som vores eget Limfjords Cup - så skal man regne med cirka det dobbelte antal. Så begynder der for alvor at være mange involveret i et stævne.

## Holdleder (tante-/onkel-funktion)

Klubben har brug for hjælp fra forældre, som vil tage med til svømmestævner. Alle er velkomne, og det kræver ingen forudsætninger udover lysten til at være sammen med svømmerne.

Der skal som minimum være en holdleder ved hvert stævne, men der kan forekomme meget store stævner, hvor vi har brug for to eller flere.

En tante/onkel skal bl.a. tage sig af forskellige praktiske opgaver for at give ro til trænere og svømmere, så de kan koncentrere sig om svømningen. Rollen afhænger lidt af, hvilke trænere du er af sted med.

Nedenfor er nævnt de væsentligste opgaver:

- Støtteforeningen sørger normalvis for indkøb af frugt, ellers vil man blive kontaktet og få instrukser.
- Sørge for at frugten kommer med i bussen og ind i hallen. Svømmerne er glade for udskåren frugt. Der medfølger bl.a. kniv i frugtkurven.
- *Eventuelt* deltage i holdledermøde (der plejer at være opslag med tidspunkt i hallen). Herefter skal svømmere og trænere informeres om eventuelle forholdsregler modtaget på holdledermødet.
- *Eventuelt* hente stævneprogrammer.
- Have overblik ved stævnet, dvs. følge med i stævneprogrammet. Understreg vores egne svømmere i stævneprogrammet - for overblikkets skyld.
- Hjælpe trænere med at sende svømmerne til startskamlerne i rette tid.
- Holde lidt øje med resultatlisterne, så svømmerne kommer til præmieoverrækkelse (gælder de mindste svømmere) – iført klubtrøje.
- Sørge for den gode stemning ved at snakke med svømmerne, herunder bl.a. opmuntre og rose dem. Man skal være der for alle svømmerne!
- Som tante/onkel må man også meget gerne heppe 😊
- Sørge for at de mindste svømmere får mad og især væske under stævnet.

Særligt ved overnatningsstævner:

- Medtage klub-banneret og hænge det op.
- Have ansvaret for at sovelokaler forlades i samme stand som de modtages.
- Sørge for at svømmerne kommer af sted til frokost, så det passer i forhold til deres løb.

Det kan lyde af meget, men i virkeligheden handler det mest om at være til stede og være nærværende. Belønningen er et godt samvær med svømmere.

## Struer Svømmeklubs Støtteforening

Støtteforeningen består af syv medlemmer. Formålet er at yde støtte til Struer Svømmeklub – og primært til at understøtte klubbens sociale arrangementer.

Støtten er både af økonomisk og praktisk art som fx:

- forplejning, overnatning og servicering til hjemmestævner, primært Limfjords Cup
- forplejning i form af frugt til svømmerne til udestævner (til begynderstævner juice og slik)
- forplejning til fastelavn (fastelavnsboller, cacao og slikposer)
- forplejning til juleafslutning (æbleskiver og cacao/gløgg) samt amerikansk lotteri
- økonomisk støtte til klubbens træningslejr i uge 42 (50 %)
- praktisk støtte til træningslejr som fx "tante/onkel" eller ekstra voksen
- økonomisk støtte til klubbetøj
- økonomisk støtte til venskabsby-stævner i form af aftensmad på hjemturen
- organisering af praktisk arbejde og hjælp ved arrangementer og stævner, så udgifterne kan holdes nede
- derudover kan alle med tilknytning til Struer Svømmeklub søge om praktisk og økonomisk støtte til afholdelse af sociale arrangementer for klubbens svømmere

Struer Svømmeklubs Støtteforening støtter svømmerne i Struer Svømmeklub socialt, praktisk og økonomisk!