

Deltakelse På Stevner

Avreise og oppmøte

- Det er viktig å lese innbydelsen også evt. sjekke på medley.no om det er endringer i tidsplanen for stevnet.
- Det er smart å komme tidnok til stevnet, det reduserer stress og mas og gjør at en klarer å yte best mulig. Informasjon om oppmøtested og tid (innsvømming) står som sagt på innbydelsen og for approberte stevner også på medley.no.
- Å være i svømmehallen minst 15 minutter før innsvømmingen starter er en god vane.

Ved samkjøring foreslår klubben at en godtgjørelse til sjåfør på 50øre/km.

Oppfølging av trenere under stevnet

En til to trenere er med på hvert stevne. Meld fra til trener når du har ankommet svømmehallen. Trenerne gir individuell info om når svømmeren skal starte, heat og bane. Det gis også individuell og konstruktiv tilbakemelding etter hvert løp.

NB!

Svømmeren har selv ansvar for å holde styr på når man skal svømme, trener vil ikke ha mulighet til passe på at man møter til riktig øvelse og heat. Her er det viktig at foreldre også hjelper til.

Ta kontakt med trener rett etter hvert løp.

Oppvarming - Innsvømming

Oppvarming før konkurranse er viktig. Da får du prøvd bassenget, testet vendinger og svømt av deg litt nervøsitet. Trenerne gir instruks for hvordan oppvarmingen skal foregå.

Klær

Det er viktig å ha med seg nok klær, se listen under. Det er ikke behagelig, og heller ikke lurt, å gå rundt i den samme våte badedrakten/buksen en hel stevnedag. Hvis det er lenge mellom øvelsene er det best å skifte til tørr badedrakt/bukse (alternativt undertøy). Hvis ikke det er tid, eller du ikke har med deg flere tørre drakter/bukser, bør du tørke deg godt og ta på klær og sko/slipperser, og gjerne med sokker.

Utstyr som alltid skal være med på stevner:

- Overtrekksklær (genser/jakke og bukse)
- T-skjorte gjerne med DSK logo
- Joggesko, slipperser, sokker
- Badedrakter/bukser – gjerne flere, avhengig av antall øvelser
- Svømmebriller – 2 stk, må ha et i reserve
- Badehette – 2 stk, må ha i reserve. Gjerne med DSK logo
- Håndkle – gjerne to eller flere
- Drikkeflaske
- Matpakke – stor og sunn matpakke

Mat

På svømmestevner er det alltid kafeteria, men det er som regel mest kaker. For å svømme bra en hel dag trengs det ordentlig mat! Ta med en skikkelig matpakke – og sørg for å spise frokost før du drar hjemmefra. Matpakken kan bestå av (grove) brødsiver med ost, skinke eller annet pålegg, Pastasalat, yoghurt, frukt, rosiner og nøtter.

Drikke

Drikkeflasken skal alltid være med. Du kan drikke vann, saft eller sportsdrikk. I løpet av et stevne bør du drikke minst en liter eller mer, hvis du orker. Hvis du ikke har matlyst når du er nervøs, kan det være bra med sportsdrikk for å få energi.

Ha det gøy på stevne, fokuser på dine resultater og din utvikling og ha det gøy med de andre svømmerne mellom heatene. Og.....skulle du bli disket så er det også nyttig læring ;)