

## Håndbog – ”Velkommen til 4.Holdet”

Denne håndbog er primært lavet som en hjælp til alle kommende familier på 4. holdet i GSC. Formålet er at give et samlet overblik over, hvordan hverdagen fungerer på holdet – både til træning, stævner og sociale arrangementer.

Håndbogen er især skrevet med nye forældre i tankerne. Når ens barn starter på et konkurrencehold, kan der være mange nye begreber, rutiner og forventninger at forholde sig til. Derfor forsøger denne håndbog at give en overordnet introduktion til, hvordan konkurrencesvømning fungerer, og hvad man som forælder kan forvente i løbet af sæsonen.

Den er også tænkt til familier, der har brug for mere viden om, hvad det vil sige at være en konkurrencesvømmer, inden man kaster sig ud i det. Forhåbentlig kan håndbogen være med til at besvare nogle af de spørgsmål, der har skabt tvivl, og dermed give et bedre indblik i hverdagen i konkurrencesvømning. Målet er at gøre det lettere at forstå miljøet og måske inspirere flere til at blive en del af svømningen.

Det er vigtigt at understrege, at håndbogen kun er tænkt som en hjælp og et opslagsværk. Man behøver ikke kunne eller forstå det hele fra starten. Mange ting giver først rigtig mening, når man har været med til nogle træninger og stævner.

Forældre til mere erfarne svømmere er naturligvis også meget velkomne til at bruge håndbogen. Den kan fungere som en fælles reference for holdet og måske give svar på spørgsmål, der opstår undervejs i sæsonen.

Håndbogen bliver desuden løbende opdateret, efterhånden som der opstår nye behov, informationer eller erfaringer fra sæsonen. Derfor kan det være en god idé at vende tilbage til den fra tid til anden.

Det vigtigste for os er, at både svømmere og forældre føler sig trygge, velkomne og som en del af fællesskabet på 4.holdet. Hvis der stadig opstår spørgsmål efter at have læst håndbogen, er man altid meget velkommen til at tage fat i trænerteamet.



## Indholdsfortegnelse

<b>Hvad består konkurrenceafdelingen af?</b>	3
<b>Hvad vil det sige at gå på 4.holdet?</b>	3
<b>Konkret om den kommende sæson</b>	3
<b>Morgentræning</b>	4
<b>Forældrerelation og -kontakt</b>	4
Afbud til træning & stævner	4
<b>Økonomi på 4.Holdet</b>	5
<b>Informationer</b>	5
Google-group (Mail tråd)	5
Facebook gruppe	5
Google kalender	5
<b>Stævner</b>	6
Swimify	6
Svømstopur	6
World Aquatics Point	6
Licenser	7
<b>Begivenheder på 4.Holdet</b>	7
Træningslejr	7
Sociale arrangementer	8
Fælles morgentræning	8
<b>Beklædning &amp; udstyr</b>	8
Beklædning (Land & vand)	8
Svømmeudstyr	9
Bestilling af klubtøj	9
GSC-badehætte med navn	9
<b>Forældrehjælp</b>	9
Forventninger	9
Officials	10
Officialkoordinator	10
Holdleder	10
Holdlederkoordinator	11
<b>Mit barn er til træning – Hvad er vigtigt?</b>	11
<b>Mit barn er til stævne – Hvad er vigtigt?</b>	11
<b>Mad og ernæring på 4.Holdet</b>	12
<b>Andre samarbejdspartnere</b>	12
<b>Mobilpolitik på 4.Holdet</b>	13
<b>Trivsel er noget vi træner</b>	13
<b>FAQ</b>	14

## Hvad består konkurrenceafdelingen af?

Konkurrenceafdelingen i Gladsaxe Svømmeklub består af fire aldersopdelte hold: 1. holdet (junior/senior svømmere - junior: 15+ år/senior: 18+ år), 2. holdet (årgangssvømmere - 13 til 15 år), 3. holdet (børnesvømmere - 11 til 13 år) og 4. holdet (præ-børne svømmere - 8 til 11 år). Opbygningen er struktureret, så der er en tydelig rød tråd gennem hele forløbet – både sportsligt og menneskeligt.

Den røde tråd betyder, at svømmerne allerede fra 4. hold introduceres til de grundlæggende værdier, træningsprincipper og forventninger, som kendetegner GSC. Her er der fokus på glæde ved svømning, teknisk grundtræning, fællesskab og gode vaner.

Konkurrence og stævner er naturligvis en vigtig del af konkurrenceafdelingen. Svømmerne deltager løbende i stævner, hvor de får mulighed for at teste deres udvikling, sætte mål og få gode oplevelser sammen som hold.

Vi har fokus på både sportslig udvikling og menneskelig dannelse, så svømmerne ikke kun udvikler sig i vandet, men også tager klubbens kultur og værdier med sig videre i livet.

## Hvad vil det sige at gå på 4.holdet?

4. holdet er GSC's yngste konkurrencehold. Det er for dig, der elsker vand, har lyst til at udfordre dig selv og samtidig gerne vil være en del af et fantastisk fællesskab.

Vi tager udgangspunkt i det, man har lært på svømmeskolen, og bygger stille og roligt videre derfra. I vandet fokuserer vi på teknik, fart, udholdenhed, koordination og at lære de fire stilarter: butterfly, rygcrawl, brystsvømning og crawl. En del af træningen foregår også på land (dryland), hvor vi arbejder med styrke, kropskontrol og balance. Alt foregår i en sjov og udfordrende ramme med fokus på positivitet og motivation.

Vi lægger også stor vægt på GSC's værdier: fællesskab, respekt, ansvar og glæde ved sporten. Svømmerne lærer at samarbejde med holdkammerater, tage ansvar for egen udvikling og skabe gode oplevelser sammen.

Holdet deltager i stævner, holddage og træningslejre, så svømmerne får både erfaringer og udvikling – både som atleter og som mennesker.

## Konkret om den kommende sæson

Helt konkret info om den kommende sæson – herunder årgange, træningstider, svømmehal m.m. – kan findes på GSC's hjemmeside via følgende link: <https://gsc.dk/4-holdet-konkurrence>. Bemærk, at informationerne løbende opdateres. Der vil også komme yderligere info på forældremødet i starten af sæsonen samt i sommerbrevet.

## Morgentræning

De ældste på 4. holdet skal have én fast morgentræning om ugen. Den er lagt ind for at skabe en rød tråd mellem K-holdene, hvor der gradvist kommer flere morgentræninger, jo ældre man bliver. Derudover er der 4 gange på sæsonen fællesmorgentræning for hele K-afdelingen. *Læs mere om dette under "Begivenheder på 4.holdet: Fælles Morgentræning"*

## Forældrerelation og -kontakt

Forældrerelationen er en høj prioritet på 4. holdet. Ligesom svømmerne introduceres til GSC's kultur og værdier, får forældrene også støtte og vejledning fra trænerne og de andre forældre. Kommunikation mellem forældre og træner er afgørende for at skabe den bedst mulige oplevelse og udvikling for svømmeren.

På 4. holdet står vi klar med åbne arme til nye og nysgerrige forældre. Man skal ikke holde sig tilbage på grund af bekymring eller spørgsmål – hellere et spørgsmål for meget end for lidt. Vi vil kun hjælpe og sikre en god overgang til vores konkurrenceafdeling.

Det er også vigtigt, at mere "erfarne" forældre husker at tage fat i den holdansvarlige ved opklaring, undren eller bekymring, så alle kan få støtte og hjælp, når det er nødvendigt.

Man kan altid kontakte **Monika Dragieva** (holdansvarlig på 4. holdet) på:

- **Mail (foretrukket):** md@gsc.dk

Kontakt kan bruges til afbud, spørgsmål, nysgerrighed, forslag, bekymringer m.m. Vi bruger ikke klubmodul til afmelding.

## Afbud til træning & stævner

Når en svømmer ikke kan deltage i træning eller et stævne, er det vigtigt at melde afbud. Afbud hjælper trænerne med planlægning og tilrettelæggelse, så træningens indhold og struktur kan tilpasses svømmerne.

Til stævner er det særligt vigtigt at melde afbud inden den givne deadline, da klubben betaler et gebyr pr. start, som går til spildevand ved for sent afbud. Det er naturligvis forståeligt, hvis man bliver syg og må afmelde sidste øjeblik.

## Økonomi på 4.Holdet

Kontingentet på 4. holdet dækker de grundlæggende udgifter til træning og deltagelse i klubbens aktiviteter. I kontingentet er der inkluderet et startgebyr pr. start ved stævner. Det betyder, at svømmerne som udgangspunkt ikke skal betale ekstra for at deltage i almindelige stævner, da disse udgifter allerede er indregnet i det årlige kontingent.

Den samlede pris for de to planlagte træningslejre ligger omkring 5.000 kr. Dette beløb dækker typisk transport, ophold, træningsfaciliteter og forplejning. Prisen kan variere lidt afhængigt af destination og program.

Derudover kan der komme ekstra udgifter i forbindelse med overnatningsstævner.

## Informationer

### Google-group (Mail tråd)

Det er vigtigt, at forældrene jævnligt holder sig opdateret på de mange informationer, der bliver sendt ud. De mest væsentlige beskeder om ugen, træningslejre, stævner, sociale arrangementer m.m. vil blive delt på 4. holdets egen mailgruppe: [gsc4holdet@googlegroups.com](mailto:gsc4holdet@googlegroups.com).

Alle, der har brug for vigtige informationer om 4. holdet – forældre, svømmeren selv eller andre hjælpende familiemedlemmer – er velkomne i holdets Google-gruppe.

For at deltage i mailgruppen skal man anmode om adgang via følgende link:

<https://groups.google.com/g/gsc4holdet>

### Facebook gruppe

Ud over mailgruppen har vi vores egen lukkede Facebook-gruppe, hvor der deles billeder og informationer fra stævner, træningslejre og andre arrangementer. Alle, der har lyst, er velkomne til at være med. Medlemmerne af gruppen bliver løbende opdateret fra sæson til sæson.

Link til gruppen: <https://www.facebook.com/groups/7130207897085245/>

### Google kalender

I konkurrenceafdelingen har vi også en Google-kalender, som løbende bliver opdateret for hvert hold. Her finder du vigtige datoer for stævner, træningslejre og andre arrangementer.

Kalenderen kan tilgås og evt. tilføjes til din egen kalender/app via dette link: <https://gsc.dk/kalender>

## Stævner

Stævner er en vigtig del af læringen og oplevelserne på 4.holdet. Vi regner med at man på forhånd deltager i alle stævnerne - dvs. kan man ikke deltage, skal man melde afbud inden deadline . Stævnerne ligger primært i køreafstand fra Gladsaxe og varer 1–2 dage i weekenden.

Stævneformatet varierer fra stævne til stævne. Nogle stævner afvikles som ét samlet afsnit, mens de større stævner har indledende heats om morgenen og finaler om aftenen for de top 6-8 hurtigste svømmere i hver årgang.

På 4. holdet deltager vi primært i 1-dags stævner. Hvis der er tale om 2-dages stævner, plejer de helt nye svømmere i den første halvdel af sæsonen kun at få tilbud om at deltage den ene dag. De ældste svømmere (årgang 2016) vil desuden få tilbudt et stævne, der ligger lidt længere væk i Danmark. Derudover er svømmerne på 4. holdet præ-børnesvømmere og deltager derfor **ikke** i nationale mesterskaber. Deltagelse i nationale mesterskaber sker først på 3.holdet.

Det er også vigtigt, at man bliver, indtil den sidste svømmer fra 4. holdet har svømmet. Selvom svømning er en individuel sport, tager vi afsted som et hold. Vi bakker hinanden op og hepper, så ingen står alene til deres løb.

Hvis man er forhindret eller er nødt til at gå før tid, kan man naturligvis lave en aftale med den holdansvarlige på forhånd.

## Swimify

Swimify LiveTiming er en hjemmeside og app, hvor man kan følge svømmestævner live. Her kan man se startlister, programmet for stævnet og hvilke svømmere der deltager i de forskellige heats. Under stævnet bliver resultater og tider opdateret næsten med det samme, så man kan følge med i konkurrencerne, selv hvis man ikke er i svømmehallen.

## Svømstopur

SVØM Stopur er en app, der bruges i dansk svømning til at se svømmeres tider, resultater og udvikling. I appen kan svømmere, trænere og forældre finde personlige tider, resultater fra stævner og forskellige kravtider. Oplysningerne kommer fra den danske svømmesports tids database, så man nemt kan følge en svømmers præstationer og udvikling over tid.

## World Aquatics Point

World Aquatics Point er et system i svømning, hvor man omregner en svømmetid til point, så man kan sammenligne præstationer i forskellige løb. Pointene beregnes ud fra verdensrekorden i den pågældende distance og stilart. Jo tættere ens tid er på verdensrekorden, jo flere point får man - en verdensrekord giver 1000 point.

## Udviklingspoint hos SvømDK

SvømDanmark har deres egne udviklingspoint, som er et system for børnesvømmere, hvor resultaterne omregnes til point ud fra alder og niveau. Formålet er at følge den enkelte svømmers udvikling og skabe fokus på progression frem for kun placeringer.

### Licenser

Når man starter til k-svømning, bliver man oprettet i databasen og får dermed en licens. Det kræves at have en licens for at være en del af databasen hos SvømDK, hvilket er inkluderet i kontingentet.

## Begivenheder på 4.Holdet

### Træningslejr

Træningslejr er en af sæsonens helt store højdepunkter. Det er en kombination af en social og sportslig tur, hvor børnene er samlet i flere dage et sted i Danmark – svømningens version af en lejr tur med skolen.

Formålet er både at styrke fællesskabet og at give svømmerne et ekstra sportsligt løft. I løbet af dagene træner vi mere end normalt, og der skrues op for både intensitet og mængde sammenlignet med en almindelig uge. Det giver svømmerne mulighed for at fordybe sig i træningen, udvikle sig teknisk og mærke fællesskabet omkring sporten. Samtidig prioriterer vi at skabe gode rammer for børnene under træningslejren, f.eks. med hviletid i løbet af dagen og ordentlige måltider.

Der planlægges også sociale aktiviteter og hyggelige stunder uden for bassinet, så relationerne styrkes på tværs af holdet. Målet er, at fællesskabet bliver endnu stærkere efter en træningslejr. Træningslejren bidrager desuden til den personlige udvikling. Børnene lærer at tage ansvar for sig selv, deres ting og deres rutiner – og de vokser med opgaven ved at være af sted uden mor og far i nogle dage.

Vi afholder to træningslejre i løbet af sæsonen:

- Én i weekenden i uge 41 i Gladsaxe Svømmehal (2 overnatninger)
- Én i påskeferien et sted lidt længere væk i Danmark (3–4 overnatninger)

**Vi opfordrer kraftigt til, at man prioriterer at deltage i træningslejrene**, da de gør noget helt særligt for både det sportslige niveau og fællesskabet på holdet. Det er her, relationerne styrkes, og svømmerne virkelig rykker sig.

Der er mulighed for at planlægge ferie uden om disse perioder. Hele uge 42 kan benyttes til rejse for 4.hold svømmere, og de yngre konkurrencesvømmere har desuden helt fri i uge 7, hvor man frit kan planlægge ferie.

## Sociale arrangementer

Derudover afholder 4. holdet jævnligt sociale arrangementer, som primært er forældrenes ansvar. Det kan f.eks. være halloween-arrangement, julefrokost, påskehygge m.m. Disse arrangementer foregår uden for svømmehallens rammer og kræver forældrenes engagement for at kunne gennemføres.

Formålet er at styrke fællesskabet blandt børnene og forældrene. Det sociale sammenhold uden for bassinet er en vigtig del af det stærke fællesskab på 4.holdet.

## Fælles morgentræning

Fire gange på sæsonen afholdes fælles morgentræning, hvor alle konkurrencehold samles på tværs af alder og hold, og hvert K-hold står for én træning. Formålet er at styrke fællesskabet og give svømmerne mulighed for at lære af hinanden – de store kan lære lige så meget af de yngre, som de små kan lære af de ældre.

Efter træningen er der fælles morgenmad kl. 07:00, som forældrene arrangerer, og herefter kan svømmerne tage videre i skole, når det passer.

## Beklædning & udstyr

Når man svømmer på et konkurrencehold, skal man medbringe forskelligt udstyr til hver træning. Det er en god idé at have en taske, så alle tingene holdes samlet – det mindsker også risikoen for, at noget bliver glemt.

Du kan finde forslag til udstyr hos vores samarbejdspartner [swimming.dk](http://swimming.dk), men du er selvfølgelig også velkommen til at købe det andre steder. Hvis du allerede har udstyr derhjemme, som svarer til de anbefalede ting, behøver du ikke købe nyt.

På 4.holdet skal du altid medbringe alt dit udstyr til træning, og husk at mærke alle ting med navn.

### Beklædning (Land & vand)

- **Svømmetøj:** Stramtsiddende svømmetøj skal altid bruges. Piger kan evt. bruge vaseline for at undgå gnavemærker fra badedragten. Løse badeshorts og vådragter må ikke bruges.
- **Svømmebriller:** Brug tid på at finde et par, der sidder godt og tætsluttende, så der ikke kommer vand ind. Vi anbefaler også et par stramme stævnebriller, som kun bruges til stævner og stævneforberedelse.
- **Badehætte:** Beskytter håret og mindsker vandmodstand. Svømmere med langt hår SKAL bruge badehætte til træning. På 4.holdet skal svømmerne selv kunne tage den på - vi

hjælper dem naturligvis med at lære teknikken. Alle, både drenge og piger, skal bruge sort GSC badehætte til stævner.

- **T-shirt og shorts:** T-shirt og shorts skal altid bæres til træning for at holde kroppen varm, f.eks. under opvarmning og samtaler. Sørg for, at svømmetøjet er tørt. Til stævner SKAL den blå GSC-t-shirt bæres.
- **Indendørssko:** Til træning og stævner på 4. holdet skal man altid møde op med indendørssko. Skoene er vigtige for at give støtte til fødderne under landtræning og opvarmning og er samtidig med til at forebygge skader. De mindsker også risikoen for at glide i svømmehallen. Klipklapper og slippers er ikke godkendt.
- **Drikkedunk:** Medbring altid en drikkedunk med vand. Den skal stå på kanten, ikke i tasken, og følges med på banen under træning.

## Svømmeudstyr

- **Korte finner (zoomers):** <https://swimming.dk/shop/15-svoemmefoedder/>
- **Lille plade (kickboard):** <https://swimming.dk/shop/27-kickboards/>
- **Net til udstyr:** <https://swimming.dk/shop/19-svoemmenet/>
- **Pullbouy:** <https://swimming.dk/shop/18-pullbuoy/>
- **Snorkel:** <https://swimming.dk/shop/21-snorkler/>

## Bestilling af klubtøj

Som GSC-medlem kan du købe Arena klubtøj og udstyr med rabat via SwimKing, samtidig med at klubben får en procentdel af dit køb – læs mere her: <https://swimming.zetasystem.dk/gsc>

## GSC-badehætte med navn

To gange om året er det muligt at bestille en GSC-badehætte med navn på. Klubchefen sender information ud, når bestillingen åbner. Derudover kan man altid købe en GSC-badehætte uden navn, hvis man ikke ønsker at vente på næste bestillingsrunde med navnetryk.

## Forældrehjælp

### Forventninger

Forældre spiller en meget vigtig rolle på 4. holdet, og der er brug for hjælp til forskellige opgaver i løbet af sæsonen. Vi vil dog gerne understrege, at forældre til helt nye 4.holdssvømmere selvfølgelig gerne må bruge den første tid på at falde godt på plads på holdet og lære strukturen, træningen og stævnerne at kende. Nye forældre er meget velkomne til at hjælpe, men det er på ingen måde en forventning i starten.

Til gengæld er det vigtigt, at forældre til mere erfarne 4.holdssvømmere byder ind og hjælper, da det er en nødvendighed for, at holdet og stævnerne kan fungere. Uden forældrenes engagement er det ikke muligt at gennemføre stævner, træningslejre og andre aktiviteter. Jeres hjælp er derfor mere end værdsat – den gør en kæmpe forskel!

## Officials

En official er en person, der hjælper med at afvikle stævner ved f.eks. at tage tid, holde øje med vendingerne eller sikre, at svømmereglerne bliver overholdt. Officials er en helt central del af et svømmestævne, og **uden officials kan der ikke afholdes stævner.**

Det er vigtigt at understrege, at man ikke skal være nervøs for at blive official, selv hvis man ikke har erfaring med svømning. Man starter helt fra bunden på officialuddannelsen, hvor regler og opgaver bliver gennemgået. Det vigtigste er, at man har lyst til at hjælpe – det er langt bedre at bidrage end at lade være, fordi man er usikker!

Der vil løbende blive sendt information ud om de forskellige moduler, så man kan tilmelde sig. Udover at være en vigtig funktion for at kunne afholde stævner, er det også en god mulighed for at være med sit barn til stævne og opleve, hvad der sker helt nede på bassinkanten.

## Officialkoordinator

Officialkoordinatorens opgave er at koordinere, hvilke officials der deltager ved de forskellige stævner, samt at informere stævnearrangøren om, hvem klubben stiller med som official. Rollen er vigtig for at sikre, at klubben altid har de nødvendige officials til stævnerne.

## Holdleder

Til stævner er der også brug for holdledere. Holdledernes primære opgave er at hjælpe svømmerne med at komme til start, holde overblik over løbene og hjælpe med forskellige praktiske ting i løbet af stævnet, som trænerne ikke selv har tid til at gøre.

Derudover er der også brug for holdlederhjælp i forbindelse med træningslejre og sociale arrangementer, hvor ekstra hænder gør en stor forskel for både trænere og svømmere.

## Holdlederkoordinator

Holdlederkoordinatorens opgave er at koordinere, hvilke holdledere der deltager ved de forskellige stævner og eventuelt hjælpe med planlægning og koordinering i forbindelse med træningslejre og andre aktiviteter.

## Mit barn er til træning – Hvad er vigtigt?

Som forælder kan du hjælpe dit barn med at være godt forberedt til træning ved at pakke tasken med badetøj, svømmeudstyr, sko samt lidt at spise og drikke efter træning. Samtidig er det en god mulighed for at lære barnet selvstændighed – målet er, at børnene selv pakker deres tasker og klarer turen fra parkeringspladsen til svømmehallen.

Hvis man gerne vil overvære træningen, er det vigtigt, at man opholder sig på tribunen, så svømmerne og trænerne kan have ro til at koncentrere sig om træningen. Under træningen har trænerne fokus på svømmerne i vandet.

Hvis du har brug for at tale med holdansvarlige, sker det bedst før eller efter træning – gerne efter aftale. Vi forstår jeres bekymringer, især i starten, men trænerteamet har styr på træningen og vil gøre deres bedste for, at dit barn trives, udvikler sig og får gode oplevelser i svømningen.

## Mit barn er til stævne – Hvad er vigtigt?

Når dit barn er til stævne, er det vigtigt, at barnet er godt forberedt. Sørg derfor for, at tasken er pakket med de nødvendige sager og en kæmpe madpakke, da man er som regel af sted i én hel dag.

Til stævner er svømmerne primært sammen med deres hold og trænere, da det er her, de får besked, støtte og hjælp til deres løb. Som forælder må man selvfølgelig gerne bruge en stund sammen med sit barn mellem løbene og give lidt støtte og opbakning, men det er vigtigt, at svømmeren i udgangspunktet opholder sig sammen med holdet. Under stævnerne skal forældre opholde sig på tilskuersiden på tribunerne. Området, hvor svømmerne sidder sammen med holdet, er ofte begrænset i plads og er derfor forbeholdt svømmere, trænere og holdledere.

Som forælder er den vigtigste opgave derfor at bakke op om sit barn, heppe og være med til at skabe en god stævneoplevelse. Sammen med de andre voksne omkring børnene bidrager I til en positiv stemning, hvor svømmerne kan fokusere på deres løb og have en god dag til stævne.

## Mad og ernæring på 4.Holdet

God mad er essentiel for konkurrencesvømmere, da det giver energi til træning og hjælper kroppen med at restituere hurtigt efter. Derfor har vi lavet en lille forslagsboks, som kan give gode og enkle idéer til, hvad man kan spise i løbet af en træningsdag.

Før træning	Under træning	Efter træning (restitution)
Pasta, ris, rugbrød, havregryn, grovboller, kartofler, frugt (f.eks. banan eller æble), yoghurt med müsli.	Vand eller evt. lidt saft med vand blandet op, hvis der er brug for lidt ekstra energi på lange træninger.	Müslibar, kakaomælk, kiks, bolle med pålæg, frugt, grøntsager.

Til stævner og træning anbefales det at vælge mad, der giver stabil og længerevarende energi. Lækkerier som chips, kage og sodavand gemmes til man kommer hjem, hvor det ikke påvirker energiniveauet under aktivitet.

Derudover starter vi dagen med en skål havregryn på træningslejr. Det giver en god og solid bund, der sikrer, at svømmerne har energi til de mange træningspas. Det er også en god vane at øve derhjemme, især hvis man er lidt kræsen, så man kan vænne sig til det.

## Andre samarbejdspartnere

For at støtte svømmernes udvikling bedst muligt samarbejder vi med eksterne fagpersoner. Begge samarbejdspartnere bidrager med viden og rådgivning til holdet som helhed, og der er også mulighed for at benytte deres ekspertise privat, hvis man ønsker yderligere individuel vejledning.

### Simon – fysioterapeut

Simon har stor erfaring med svømmere og hjælper med forebyggelse og håndtering af skader samt vejledning om belastning og kroppens funktion under træning. For små børn er det sjældent, at der opstår skader, men muligheden for rådgivning og hjælp er der, hvis behovet opstår.

### Christina – diætist

Christina holder oplæg ca. hvert andet år og vejleder i kost og ernæring, så svømmerne får den rigtige energi til træning, stævner og restitution. Hun hjælper med at skabe gode kostvaner, der understøtter både vækst, udvikling og præstation, og giver konkrete råd om måltider, snacks og drikke under træning og stævner. Christina kan også rådgive forældre om, hvordan man bedst støtter barnets ernæring hjemme, så det bliver en naturlig del af hverdagen.

## Mobilpolitik på 4.Holdet

På 4. holdet har vi en mobilpolitik, fordi vi gerne vil skabe et stærkt fællesskab og være til stede sammen. Derfor pakkes mobilen i tasken, så snart man træder ind i omklædningen, og den bliver dér under hele træningen. På træningslejre vil der være begrænset telefontid på aftalte tidspunkter. Vi gør meget ud af, at vi er sammen som hold, taler med hinanden og deltager i fællesskabet i stedet for at sidde med mobilen.

## Trivsel er noget vi træner

I GSC arbejder vi med de 24 styrker af Styrkeakademiet – positive egenskaber, som alle mennesker har i forskellig grad. Det er en central del af den måde vi arbejder med tingene på.

Nogle styrker er naturligt stærke hos en person, andre mindre, men alle styrker findes hos alle mennesker. Eksempler på styrker er nysgerrighed, modighed, udholdenhed, venlighed, samarbejde, selvkontrol, nærvær, humor mm.

Hver måned har vi fokus på én styrke, hvor børnene både gennem dialog og praktiske øvelser lærer at:

- Genkende styrken hos sig selv og andre
- Bruge styrken på en måde, der hjælper holdet og tager hensyn til hinanden.
- Justere styrken, hvis en holdkammerat har brug for det – f.eks. skrue lidt ned for humor, hvis nogen har brug for ro og fokus.

I konkurrencer og træning handler det ikke kun om at vise, hvad man selv er god til, men også om at være opmærksom på andres styrker og samarbejde. Et barn med mod kan hjælpe et mere forsigtigt barn til at prøve noget nyt, mens et barn med stærk fokus kan støtte andre, så hele holdet fungerer bedst muligt.

På den måde bliver styrkerne både personlige ressourcer og redskaber til bedre samarbejde, og alle børn oplever, at deres styrker kan hjælpe både dem selv og holdet.

Er man mere nysgerrig på dette, kan man læse om det gennem dette link:

<https://styrkeakademiet.dk/>

## FAQ

### **Hvad gør vi, hvis mit barn bliver utryg eller nervøs ved at skulle deltage i et stævne?**

Det er helt normalt at blive nervøs inden et stævne – det viser bare, at man gerne vil gøre det godt, og at det betyder noget for én. Alle har prøvet at være meget nervøse før et løb og bagefter opdage, at det nu slet ikke var så slemt alligevel ;)

Hvis man føler sig nervøs eller har spørgsmål, kan man altid tage fat i den holdansvarlige. Så er de opmærksomme på det og kan give ekstra støtte, hvis der er behov for det. Det er vigtigt, at man har en tydelig dialog med den holdansvarlige, så vi sammen kan skabe de bedste forudsætninger for svømmeren. Vi står klar med åbne arme til at støtte børnene og give dem en peptalk inden deres løb!

### **Kan man begynde på 4. holdet, selvom man endnu ikke mestrer alle fire stilarter?**

Det kan man **SAGTENS!** Det er på ingen måde et krav, at man kan alle fire stilarter på forhånd. Det vigtigste er, at man har gåpåmod og føler sig tryk ved at svømme på det dybe vand.

Den første halvdel af sæsonen bruger vi primært på at lære de nye 4.holdssvømmere de fire stilarter. Selvom man lærer det mest basale og vigtigste på 4. holdet, arbejder man videre med stilarterne på de andre K-hold, hvor man hele tiden fordyber sig og udvikler yderligere.

### **Er det muligt at kombinere svømning med andre fritidsaktiviteter, selvom tiderne nogle gange overlapper?**

Det kan man i hvert fald. Det skal være sjovt at gå til svømning, og derfor er det også vigtigt, at man har et liv ved siden af svømningen.

Hvis man dyrker en anden sportsgren ved siden af svømning, er det helt i orden. Det kan faktisk være rigtig godt for børnenes motoriske udvikling. Tag endelig fat i den holdansvarlige, så kan vi sammen finde en god løsning til logistikken. 😊

### **Hvordan håndteres kontingentet, hvis mit barn allerede er tilmeldt svømmeskolen og gerne vil starte i K-afdelingen?**

Her kan man tage fat i vores sekretær, som meget gerne vil hjælpe med betalingen i forhold til forskellen i kontingentet. Man kan sende en mail til [tilmelding@gsc.dk](mailto:tilmelding@gsc.dk), hvor man kort fortæller om sit skift til 4. holdet.

## Er der mulighed for en prøveperiode på 4. holdet, inden vi binder os fast?

Ja, det er der. Man kan tage fat i den holdansvarlige ([md@gsc.dk](mailto:md@gsc.dk)) og prøve en måned på 4. holdet, inden man tager en endelig beslutning. Derefter kan man tage en samtale om, hvorvidt man har lyst til at fortsætte eller ej.

Om foråret plejer der også at være prøvetræning for svømmere, der kunne have interesse i 4. holdet. Her træner man separat sammen med andre prøvesvømmere, men man får et indblik i, hvad en typisk træning indebærer. Datoer og information om dette kan man finde på SoMe eller på Klubmodul.

## Hvad er alternativerne til konkurrencesvømning?

Hvis man ikke ønsker konkurrence-delen af svømning, men gerne vil fortsætte med at være en del af et fantastisk fællesskab, der har vand og svømning som udgangspunkt, kan man læse mere om vores Swimfit eller kunst svømning, som er blandt landets bedste ungdomsafdelinger.

- [Swimfit](#)
- [Ungdomsafdeling](#)
- [Synkro](#)

## Hvordan tilpasser trænerne træningen til de forskellige niveauer hos svømmere?

Allerede fra første dag på 4. holdet vil man lægge mærke til, at der er et stort niveau-spænd mellem børnene. Det skyldes både, at nogle har mere erfaring med svømning, men også alderen spiller en stor rolle – der kan ske rigtig meget udvikling på et år. Den holdansvarlige har derfor en vigtig rolle i at tilpasse træningen og intensiteten efter den enkelte svømmer. Træningen kan f.eks. opdeles efter ældste/youngste eller ved, at svømmerne følger forskellige programmer, så alle får det bedste udbytte. Det er essentielt, at alle føler sig set og får træning, der både gavner deres udvikling og motivation.

## Hvordan arbejder I med at skabe et godt miljø, hvor der både er plads til konkurrence og fællesskab?

Vi lægger stor vægt på fællesskabet og det at være en del af noget sjovt og meningsfuldt. De første uger bruger vi derfor meget energi på at ryste holdet sammen gennem forskellige lege og aktiviteter, hvor man lærer hinanden bedre at kende.

Som ny på 4.holdet bliver man desuden koblet med en mere erfaren 4.holdssvømmer, som fungerer som mentor og hjælper med at integrere den nye svømmer i fællesskabet. Vi planlægger træninger, der både er seriøse og fokuserede, men som samtidig er sjove og hyggelige. Derudover arbejder svømmerne ofte sammen to og to, hvor samarbejde er afgørende for udbyttet. På

træningslejren har vi også særligt fokus på at styrke fællesskabet uden for svømmehallen, f.eks. gennem udflugter og alternative aktiviteter.

### **Er der krav for stævnedragt/bukser til stævner?**

På ingen måde. Mange begynder at bruge stævnedragt eller -bukser i en tidlig alder, fordi de ser andre gøre det, men for de yngste svømmere har det som udgangspunkt kun en begrænset effekt på selve svømningen – ofte handler det mere om det mentale.

Det er derfor vigtigt at understrege, at det bestemt ikke er et krav for at kunne præstere eller være med til stævner. I GSC ønsker vi ikke at lægge pres på børnene omkring brugen af stævnedragt eller -bukser. Hvis man vælger at købe en stævnedragt eller et par stævnebukser, anbefaler vi, at man vælger en simpel, behagelig og prisvenlig løsning.

I denne Facebookgruppe kan man som GSC-svømmer eller forælder sælge eller købe brugt svømmeudstyr fra andre i klubben. Det kan være en rigtig god mulighed for at finde eksempelvis stævnedragt, stævnebukser og andet udstyr til en billigere pris: [GSC Køb/Salg Facebook-gruppe](#)

### **Kan mit barn rykke tidligere op på 3.holdet grundet deres ekstraordinære høje niveau?**

Som udgangspunkt er det ikke noget, man gør. Da svømmerne stadig er unge, er resultater ikke det vigtigste, og derfor er der som regel ikke behov for at rykke nogen tidligere op. Det er vigtigt, at man udvikler sig sammen med sin årgang.

Når svømmerne følges ad med deres årgang, giver det ofte et bedre og mere trygt udviklingsmiljø. Man træner sammen med jævnaldrende, som er på samme sted i deres udvikling – både fysisk, mentalt og socialt. Det styrker fællesskabet på holdet og gør det lettere for børnene at spejle sig i hinanden og udvikle sig i deres eget tempo.

Det er samtidig den holdansvarliges ansvar at sørge for, at programmet er udfordrende nok til den enkelte svømmer, så alle får optimale udviklingsmuligheder inden for deres årgang.

Hvis man er nysgerrig på emnet eller ønsker en nærmere forklaring, kan man tage fat i klubchefen på [sportschef@gsc.dk](mailto:sportschef@gsc.dk) og få det uddybet.