

# A-Å guide for nye svømmere (og deres forældre)



# Indholdsfortegnelse

- Aldrig hørt om...?
- Badehætter og Briller
- Crossover
- Diskkvalifikationer og Dryland
- Ernæring og Elite
- Fri, Frivillig, Forventninger, FB-grupper, Fly og Flyvende start
- Guldbadehætte
- Holdleder, Heat og Holdkap
- Indsvømning og IM: Individuel Medley
- Juleferie
- Kanten, Kantmad, Kampråb, Kop, Kammeratskab, Kortbane, Kravtider, Klubtøj
- Langbane og Livetiming
- Medley
- Nål
- Official og Overdommer
- Pastsalat, Pull bouy, PR og Plader

# Indholdsfortegnelse

- Quiz
- Rygstartbøjle
- Sammenhold, Stævner, startskammel, Sæsonafslutning, Svøm Stopur, Swimify, Streamline og Svømmetaske
- T1,T2,T3, Teknikskolen og Tidtager
- Under vand og Udstyr
- Vandpolo og Vandret edderkop
- X-svømmere
- Yngste og YMCA
- Zoomers
- Ældste
- Øvelse
- Årgangssvømmere

**A**ldrig hørt om dryland, zoomers eller crossover vending? Der er mange ting at holde styr på i svømmeverdenen - så vi hjælper lidt på vej med vores A-Å guide til nye svømmere (og deres forældre).



# B for badehætter og briller



Hovedstadens  
Svømmeklub



Køb nogle briller der sidder godt fast. Det er ikke sjovt at tabe brillerne i en konkurrence.

HSK har egne badehætter, de kan købes via hjemmesiden - og afhentes på kontoret i Flintholm.



# C for crossover

Crossover er den vending, svømmere i HSK anvender i medley (glæd jer til 'M') i skiftet fra ryg til brystsvømning.

Humlen er, at rygsvømningen skal afsluttes helt på ryggen, før svømmeren foretager en slags kolbøtte med skrue og kommer ud på maven til bryst.

Udvis maks forståelse, når dit barn første gang brokker sig over, at crossover vendingen er umulig. For det er den. Indtil man lærer den.

# D for disk og dryland

## Diskvalifikationer

Der er mange regler at holde styr på som ny svømmer. Og de fleste oplever at blive "disket" i et stævne før eller siden.

## Dryland

Dryland er alt den træning, som foregår uden for svømmebassinet - særligt på konkurrenceholdet er der fokus på styrke og coretræning. Til dryland træning behøver man ikke klubtøj, men sportstøj og træningssko.

Hovedstadens  
Svømmeklub



Hovedstadens  
Svømmeklub



Hovedstadens  
Svømmeklub



# E for ernæring

... Den lange version er mere kompliceret, for hvad skal barnet spise, hvilke mængder, hvornår og hvorfor? Alt det fylder meget i en svømmers hverdag. HSK holder en gang årligt et foredrag med ekspert, som giver gode råd. Et par råd herfra:

- Gå aldrig ned på snacks.
- Lær dit barn selv at gå i køleskabet.
- Kakaomælk er ideelt lige efter træning :)



## E står også for Elite

"Elite" er de store dyr på savannen. Dem, dit barn ser op til, og møder til blandt andet til klubmesterskaber.

Ligner lidt en særlig menneskeart med deres kæmpe muskler. Andet kendetegn: Bredere skuldre end dig.



# F for Fri, Frivillig, Forventninger, FB-grupper, Fly og Flyvende start

## Fly: Forkortelse for butterfly.

Svømmerne siger ALDRIG butterfly, men '50 meter fly' eller blot '50 fly'. Så *undlad* at sige butterfly. Dit barn vil tænke, at du er kikset og prøver at være med på jargonen uden at kende udtrykkene.

Så altid 'fly', aldrig 'butterfly'.

## Flyben:

Afgørende ingrediens for at kunne svømme fly (altså butterfly).

Derfor træner svømmerne ofte flyben - altså den særlige havfrue-bevægelse, som for os almindelige dødelige er nærmest umuligt at mestre.

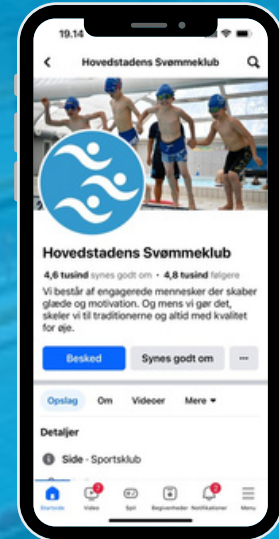
**Flyvende start:** Udtryk fra stævner. 'Kører vi med flyvende start?' er der måske en official, som spørger om, ved mødet inden stævnet. Flyvende start betyder, at svømmere starter, mens svømmerne fra seneste heat stadig er i vandet og hænger forpustede i banetovet efter afslutning.



# F for Fri, Frivillig, Forventninger, FB-grupper, Fly og Flyvende start

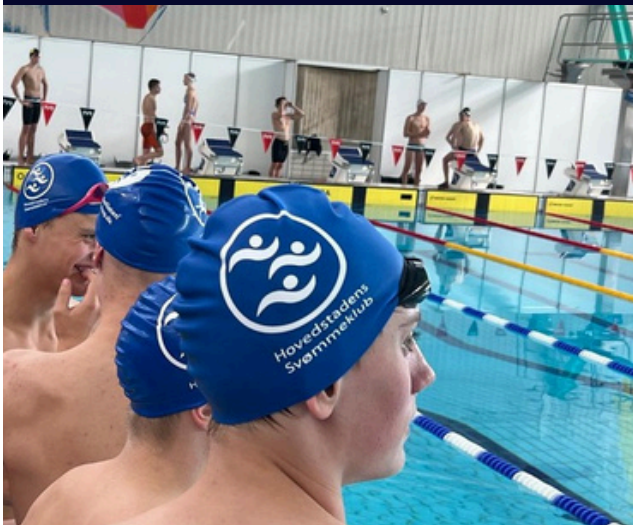
## Facebookgrupper:

Find ud af om der er en Facebookgruppe til dit barns hold. Ret smart når tøjet er glemt, eller der skal arrangeres et eller andet. HSK har en Facebook-gruppe med generel info og billeder.



## Forventninger

Uh, det kunne man skrive en bog om. Svømmeren har forventninger, du har måske forventninger. Det er ikke altid nemt at håndtere, uanset hvor hurtigt dit barn svømmer. Lær at tøjle dine egne forventninger. Støt barnet og undlad at fokusere alt for meget på tiderne, når de stadig er små. Det gør de selv så rigeligt. Sig til svømmeren, at det vigtigste er at gøre sig umage.



## Fri / Fri svømning

I princippet kan svømmeren svømme hvad som helst i fri (på maven). Men det er altid crawl, der menes. Den hurtigste stilart.



# F

for Fri, Frivillig, Forventninger,  
FB-grupper, Fly og Flyvende start

## Frivillig

Den vigtigste funktion i klubben. Uden frivillige kan klubben ikke fungere og stævner ikke afholdes. Der er mange måder at være frivillig på, fx som official, holdleder eller medlem af et udvalg i konkurrenceafdelingen, og der er brug for at alle forældre giver en hånd med. Udover at det er en mulighed for at bruge ekstra tid med dit barn, så giver tjansen som frivillig også adgang til årets måske sjoveste event: Frivilligfesten!



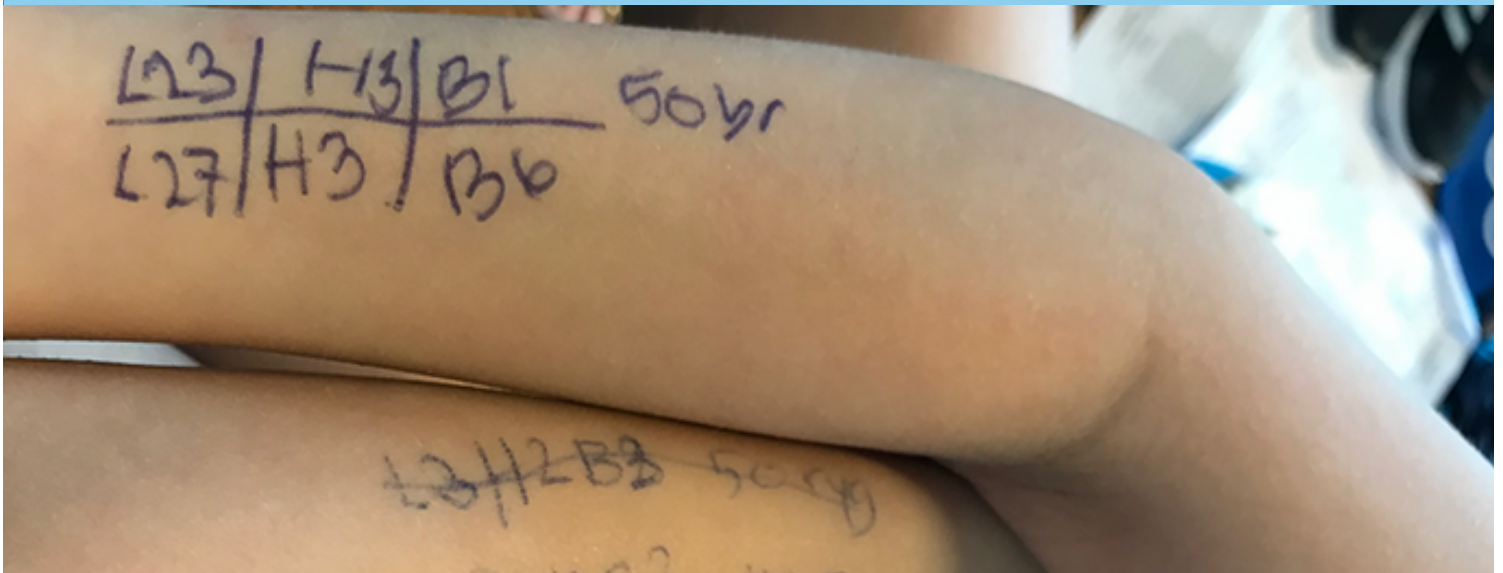
## G for Guldbadehætte

Trænere for HSKs konkurrencehold udpeger hver måned en svømmer, som modtager den eftertragtede guldbadehætte som symbol på, at svømmeren har gjort sig fortjent til månedens svømmer. Den gives fx for at have forbedret sine tider, for at være klar og positiv til træning og for at være en god kammerat. Hætten bæres til træning og evt. stævne, indtil den går videre til næste månedens svømmer.

# H for Holdleder, Heat og Holdkap

## H for Holdleder

Holdlederen er en forælder, som hjælper ved stævner og træningslejr.



Opgaver kan være at skrive med tusch på små svømmers arm, hvilket heat de skal svømme i, notere tider ned for trænerne og sørge for at svømmerne får spist og drukket nok undervejs.

# H for Holdleder, Heat og Holdkap



## Heat

Til stævne er der et antal løb. Det kan være 100 fri, 50 ryg, 25 bryst. Under hvert løb er et antal heats med fx 6 svømmere i hvert heat. Nogle heats er ikke fyldt op. Måske er der kun svømmere på 2-3 baner.

## Holdkap

Svømmestævnets stafetløb. Ofte 4 x 50 fri eller 4 x 50 medley. Fire svømmere på hvert hold dyster mod andre hold.

Holdkap ligger typisk som afslutning på stævnet, og der er god stemning i hallen: Høj musik, larm og vild hepning. Tyvstart ses ofte. Holdkap findes i sjove varianter: Fx t-shirt holdkap, hvor svømmerne skal skiftes til at bære den samme t-shirt, mens de svømmer.

# for Indsvømning og IM: Individuel Medley

## Indsvømning

Indsvømning er opvarmning i starten af et svømmestævne. Kan godt virke lidt overvældende første gang, for der kan være mange svømmere på en bane.

Svømmerne får at vide af træneren, hvad de skal svømme. Ofte bruger svømmeren også plade til opvarmning ved stævner.

## IM: Individuel Medley

Rækkefølgen i de fire stilarter kan huskes på 'FRB. C'. Altså: Fly, Ryg, Bryst og Crawl. Individuel betyder blot, at det ikke er holdkap, men individuel svømning.

Udtrykket 'IM' kan fx optræde i svømmerens ugeplan over træningen.

# J for Juleferie

De fleste svømmehold holder juleferie. Men T1 og Elite fortsætter typisk træningen mellem jul og nytår.







**K** for Kanten, Kantmad, Kampråb, Kop, Kammeratskab, Kortbane, Kravtider, Klubtøj

## Kanten

Er præcis, som det lyder: Overgangen fra fliser til bassin. Det er her, trænere, holdledere og kammerater går og hepper på dit barn til stævner.

Din svømmer vil bruge udtryk som 'jeg var træt til træning i dag og sad en del på kanten'. Hvilket betyder, at svømmeren har taget nogle ekstra pauser.

# **K** for Kanten, Kantmad, Kampråb, Kop, Kammeratskab, Kortbane, Kravtider, Klubtøj

## **Kantmad**

En kasse fyldt med frugt, grønsager, kiks mm., som svømmerne kan snakke af undervejs til stævner.

Det er holdlederen, der står for at klargøre og medbringe kantmad.

## **Kravtider**

Særligt fra T2 og op vil der være stævner, som svømmere kun kan komme med til, hvis de har svømmet hurtigere end fastsatte tider for discipliner/aldersgrupper.

## **Kop**

Kop er en kop. Når trænerne siger, svømmerne skal have en kop med, så find en af plast!

Det er til balanceøvelser til træning. Svømmere ligger på ryggen, med koppen på panden og skal svømme rygcrawl, uden at koppen (som er fyldt med vand) falder i vandet.

**K** for Kanten, Kantmad, Kampråb, Kop,  
Kammeratskab, Kortbane, Kravtider,  
Klubtøj

## Kampråb

Alle klubber har et kampråb, som afholdes ca. 10-15 minutter før hver stævnestart.

Vores lyder sådan her:

**“Nu kommer vi og vinder,  
jeres sejrdrøm forsvinder, Frederiksberg,  
København,  
Kom og lyt til vores navn - HSK”**

Det gentages tre gange, anden gang klapper man samtidig, tredje gang skal der både klappes og hoppes. Afslutningsvis råber vi:

**“3-4 Go Hovedstaden”**

## Kammeratskab

Kammeratskab. Glæd dig. Dit barn vil få mange venner på holdet. Mange svømmere i HSK er nære venner også uden for bassinet og ses i tøj som fx cowboybukser og ikke kun i badetøj.

# L for Langbane og Livetiming

For almindelige mennesker er langbanen et ekstremt langt svømmebassin på 50 meter, som blandt andet findes i Bellahøj. Langbanesæsonen er typisk forår til sommer. Her deltager svømmere fra T2 og op i stævner på langbane. De fleste synes, det er hårdere, idet der er halvt så mange vendinger som på kortbane (25 meter). Bonusinfo: Det var på langbane, at Pernille Blume i 2016 vandt OL-guld i 50 meter fri. Altså én bane uden vending.



# L for Langbane og Livetiming

## Livetiming (App)

Til stævner vil du se forældre med hovedet i mobilen i stedet for øjnene vendt mod bassinet. De er i gang med at nærstudere resultater og programlister til stævnet. Det gør de på appen livetiming, som enhver forældre kan få glæde af. Men husk at nyde svømningen.



# M for Medley

Medley er en sammensat disciplin, hvor alle stilarter indgår (Fly, Ryg, Bryst, Crawl). HSK har i træningen fokus på, at alle svømmere blive dygtige i alle stilarter - altså dygtige medley-svømmere.



# N for Nål

Ved klubbens sommerafslutning bliver der uddelt nåle til svømmerne. For at få en nål, skal man svømme under bestemte tider, som er fastsat af Dansk Svømmeunion.



Det første niveau er "talent" og det sidste er "elite". Man kan kun få den samme nål én gang, så hvis man f.eks. har fået en talentnål i 100 fri, får man den ikke igen, hvis man svømmer en talentnåletid i en anden disciplin.

Fra bronzenålniveau og opefter kan man få nåle "med sløjfe". At få en nål med sløjfe betyder, at man har opnået den pågældende nåletid i mindst tre forskellige stilarter (fri, ryg, bryst, fly eller medley).

# O for Official og Overdommer

## Overdommer

Overdommer eller bare OD. Det er dem i de lyseblå trøjer, du ser til stævner. Ser myndige ud, og det er dem, som bestemmer. Det er dem, der afgør, om dit barn bliver diskvalificeret, når det har forbrudt sig mod en af de utallige regler for svømning. Der er ofte to til hvert stævne, som deler opgaverne mellem sig.



## Official

Dem i de hvide trøjer, du møder til alle stævner. De sørger blandt andet for at tage tid på svømmerne og holde øje med om vendingerne bliver lavet rigtigt. De fleste officials er helt almindelige svømmeforældre, som har været på kursus hos Dansk Svømmeunion. Måske er det også noget for dig?



# P for Pastasalat, Pull bouy, PR og Plader

## Pastasalat

Fast element i de fleste svømmerses stævnemadpakke. Laves af mindst 500g tørret pasta og ses ofte i variationen pesto & kylling.



## PR

Personlig rekord. Den hurtigste tid, svømmeren har opnået i et løb.

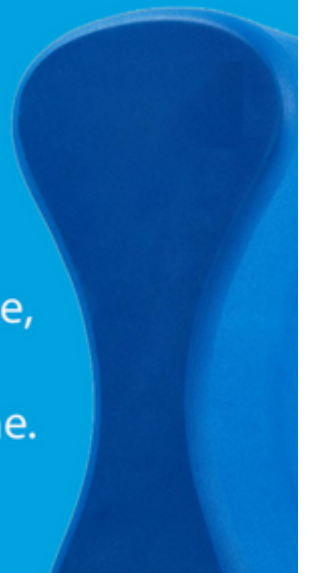


## Plade

Du kender dem, fra du som barn skulle lære at svømme i skolen. Lavet af en slags flamingo, bruges bl.a. til træning af ben i bassinet.

## Pullbouy

Pullbouy eller Pull buoy placeres mellem benene under træning og hjælper med at holde benene oppe, så man bedre kan holde fokus armene.



# Q for Quiz



Vær den fede forælder, som har en quiz med til socialt arrangement. Kahoot er altid et hit. Inspiration: Kan være quiz om alt det, som står i denne guide 😊



A photograph of several swimmers in a pool, wearing blue swim caps and black swimwear, positioned at a starting block. They are leaning forward, ready to start a race. The pool has red lane lines.

# R for Rygstartbøjle

Don't get me started! Til nogle stævner er der en særlig bøjle, som monteres på startskammel med en tværribbe i vandoverfladen. Den kan svømmeren sætte sine tæer på ved start. Giver betydeligt bedre afsæt end uden. Bøjlen er dog et mareridt for vendedommere, som skal montere og afmontere mellem hvert heat.

A close-up photograph of the blue tiled floor of a swimming pool, showing several parallel orange lane lines.

Canva

# S

for Sammenhold, Stævner, Startskammel, Sæsonafslutning, Svøm stopur, Streamline og Svømmetaske



## Sammenhold



Afgørende ingrediens på ethvert svømmehold.

## Svøm stopur (App)

Svøm stopur (App) Her er data om barnets præstationer til stævner. Også info om r, ranglister m.m.

## Stævner



Det kan være lidt overvældende i starten med mange svømmere, masser af larm, diskvalifikationer. Men stævner er en helt central del af at være konkurrencesvømmer.

SVØM STOPUR

# S

for Sammenhold, Stævner, Startskammel, Sæsonafslutning, Svøm stopur, Streamline og Svømmetaske



## Startskammel

Den skammel i hallen, som svømmeren sætter af fra.

**Startspring:** Det hedder ikke hovedspring i svømning, men startspring. Som er på hovedet 😊

## Sæsonafslutning

Her kåres årets svømmere, trænere og der uddeles nåle. Fælles for hele klubben. Der er også mad. Typisk i juni måned.

# S

for Sammenhold, Stævner, Startskammel, Sæsonafslutning, Svøm stopur, Streamline og Svømmetaske



## Streamline

Svømmere træner ofte 'streamline'. Handler om at gøre kroppen lang og lige med mindst mulig vandmodstand.

## Svømmetaske

Det er ikke en nødvendighed, men køb en stor svømmetaske med plads og mange små rum. Der kommer til at være en del udstyr der skal med til træning. Man kan også få svømmenet til udstyret så der kommer samling på det hele.



**T** for T1, T2, T3, Teknikskolen  
og Tidtager

## T1, T2 og T3

'T' står for 'talent'. T1, T2 og T3 er forkortelser for nogle af konkurrenceholdene.

**T står også for Teknikskolen:**

Hold for yngre svømmere, inden de er gamle og dygtige nok til at komme ind i konkurrenceafdelingen.

## Tidtager

Vigtig funktion til stævner, hvor der ikke er automatisk tidtagning. En tidtager er en forældre, som har (mindst) modul 1 kursus, og som trykker på stopur ved stævnet. Placeret, der hvor svømmeren afslutter.

# U for Under vand og Udstyr

## Udstyr

HSK har rabataftaler med et par svømmebutikker. Trænerne skal nok sige til når der skal købes specialudstyr. Men sørg for at have nogle gode briller.



## Undervand

En stor del af svømningen foregår under vandet efter startspring og vending. Meget træning handler om at blive god og strømlinet til 'undervand', idet svømmeren kan komme hurtigere gennem vandet under overfladen end i overfladen.



# V for Vandpolo og Vandret edderkop

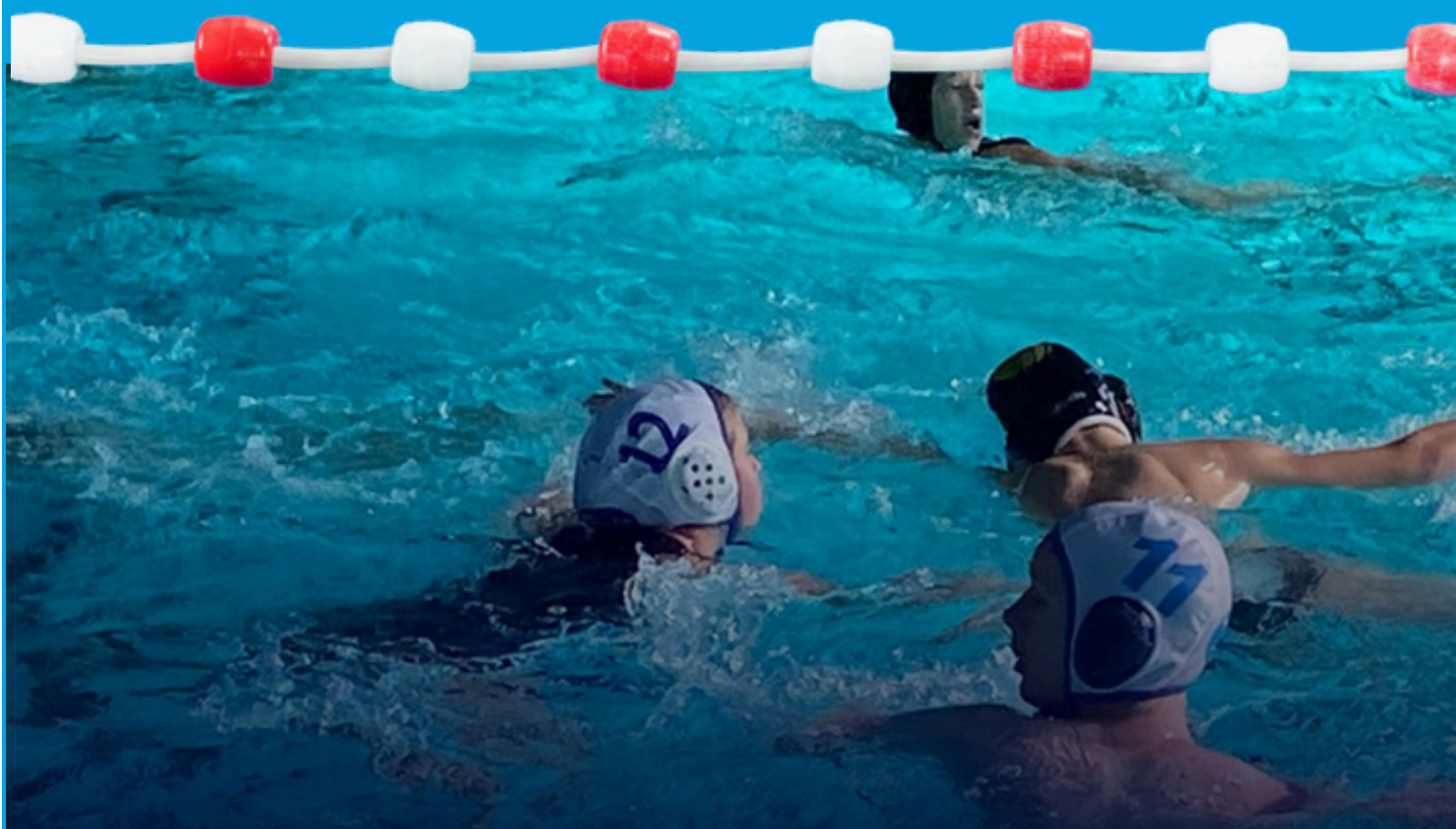
Vandpolo er kort sagt håndbold i vand, hvor det handler om at score mål og forsvare sit eget mål.

HSK har nogle af Danmarks bedste vandpolohold både på ungdoms- og på divisionsniveau.



**Vandpolo er både fællesskab og en super sej sport - drenge og piger spiller sammen på alle ungdomshold. Kom og vær med!**

# V for Vandpolo og Vandret edderkop



## Vandret edderkop

Position som spillerne har i vandpolo for at dække op og hurtigt at omstille til sprint og kontra mod modstanderens mål. Det kræver god fysik.

# Z for Zoomers

Det, vi andre kalder svømmefødder. Blot en kortere version, som bruges til træning, og ikke de laaaange, du vralter rundt i ved Middelhavet.



# X for X- svømmere

Mange forældre til svømmere har selv været konkurrencesvømmere som børn. De ved i forvejen stort set alt, hvad der står i denne guide. Gå til dem, hvis du er i tvivl om noget. De har prøvet det! Og lad dig ikke narre. Selv om de ikke har svømmet i 20 år, og du netop selv er startet og svømmer tre gange om ugen, så kan de baske dig til enhver tid. Hvilket er en påmindelse om, at svømning er en teknisk svær sportsgren.



# Y

## for Yngste og YMCA

**Yngste:** T3, T2 og T1 har svømmere fra to årgange. Typisk bliver den yngste årgang på et hold blot kaldt 'yngste'.

**YMCA.** En af de sange, du ofte vil høre til stævner, og som typisk får svømmerne til at danse og synge med



# Æ

**Ældste:** Du har nok regnet det ud. 'Ældste' er kort for 'ældste årgang' på fx T3.



# Ø for Øvelse

Øvelse gør som bekendt mester. Og det er virkelig sandt, hvad svømning angår. Se på det sådan her: Du kan blive en god løber, hvis du har spillet fodbold hele din barndom, fordi du er vant til at bevæge dig og løbe. Men du bliver ikke en god svømmer, blot fordi du har en fortid som stangspringer. Fordi svømning sker i sit helt eget element (vand), som man ikke opholder sig i UDEN for træningen, kræver det timevis af træning at mestre disciplinerne. Det er en af grundene til, at svømmere træner så mange timer. De har brug for meget tid i vandet for at blive så gode som de er.



# Å for Årgangssvømmere

Svømmere på T1 kaldes ofte årgangssvømmere, fordi de er i den alder, hvor de deltager i stævner og mesterskaber for netop årgangssvømmere. Så når garvede forældre taler om 'årgangssvømmere' og 'årgangsstævner' behøver du ikke blive helt fjern i blikket. De yngre er stadig børnesvømmere. Sådan er opdelingen. På eliteholdet er svømmerne enten 'juniorer' eller 'seniorer'.