

# Tips til stevner

## - Hva skjer på et svømmestevne?

### Terminlister

Hovedtrener i Vestbyen setter opp terminlister der utvalgte stevner er med. Terminlister ligger ute på Vestbyens nettside: <http://vestbyentrondheim.no/>

### Påmelding

Svømmerne får informasjon om stevner de kan delta gjennom terminlister og på treningene. En e-post med påmelding sendes ut til svømmerne og foresatte i god tid før hvert stevnet.

Den enkelte sender inn påmelding med fullt navn på utøver, alder og øvelser man ønsker å delta på. Er man usikker på hvilke øvelser som bør velges, så ta kontakt med barnets trener for råd. Der man bes om å oppgi tid på øvelsene, så bruk barnets registrerte tid på Medley.

<http://www.medley.no/> .

Velg ranking - tid for svømmere - Vestbyen IL som klubb og barnets navn.

### Oppmøte

Det er viktig å komme tidsnok til stevnet. All informasjon om oppmøtested og tid (innsvømming) står på påmeldingen. Vær i svømmehallen der stevnet skal være ca. 15 minutter før innsvømmingen starter.

### Oppfølging av trenere under stevnet

To til tre 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! Det er viktig at svømmerne holder seg i nærheten av trenerne, slik at de får gitt hver enkelt informasjonen de skal ha. 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 å gå rundt i den samme våte badedrakten en hel stevnedag. Hvis det er lenge mellom øvelsene er det best å skifte til tørr badedrakt/bukse. 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

### Utstyr som alltid skal være med på stevner

Treningsdress (genser/jakke og bukse)

T-skjorte helst rød – Vestbyen IL

Joggesko, slipperser

Badedrakter/bukser – gjerne flere, avhengig av antall øvelser

Svømmebriller – 2 stk, må ha et i reserve

Vestbyens badehette  
Håndkle – gjerne to  
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, yoghurt, frukt, rosiner og nøtter.

### **Drikke**

Drikkeflasken skal alltid være med. Du kan drikke vann 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.

### **Premier**

I rekruttklassen er det deltakerpremier til alle. På vanlige åpne stevner er det 1/3 premiering – det betyr at hvis det er tre svømmere med i din klasse blir det delt ut en premie, hvis det er fire til seks svømmere blir det to premier, osv.

### **Stafettlag**

Vestbyen bruker å stille både med rekruttlag og juniorlag (jenter og gutter). Ikke dra hjem før dere har snakket med treneren og fått bekreftet at man ikke er satt opp på et stafettlag. Det er lov å være igjen for å heie på lagkameratene.

### **Stevneslutt**

Etter et langt stevne anbefales det å svømme noen rolige lengder (100-200 m)

**LYKKE TIL PÅ STEVNENE - Husk at persene dine er viktigere enn premie – det er moro å forbedre sin egen tid.**

