

Tränare och föräldrar på tävling - Hur samverkar vi bäst på tävlingar?

Tränare:

- Tränarna bör be om hjälp från föräldrarna som är på plats på tävlingen. Detta kan ske genom att exempelvis hålla lite koll på barnen så att dessa är på rätt plats vid rätt tidpunkt, gå på tekniskt möte m.m.
- Tränarna ska innan tävlingens start sätta upp regler för under vilka tidpunkter barnen tillåts använda sina mobiltelefoner (för att ringa hem och uppdatera om resultaten under tävlingen).
- Tränarna bör ha tydliga regler för barnen som efterföljs. Vågar säga till barnen om detta skulle behövas.
- Tränarna SKA vara aktiva under tävlingar och inte sitta ner under tiden barnen simmar.
- Tränarna ska heja jämnt på alla simmare. Gärna hejarop när simmaren står bakom startpallarna.
- Tränarna ska föregå med gott exempel i närvaro av simmare genom att undvika drycker/mat som kan anses vara dåligt för hälsan.
- Vid övernattnings tävling är det bra om tränaren samlar simmarna på kvällen för en gemensam, kortare och enklare aktivitet (ex. Kortspel en halvtimme).

Föräldrar:

- Hålla sig till den rådande körpolicy. Det råder nolltolerans mot att bryta mot denna. Är man osäker på vad som gäller, finns den att hitta under Ljungbyss.se -> Om klubben -> Mål och Policy -> Ljungby Simsällskaps bilpolicy.
Alla simmare, tränare och föräldrar ska komma tryggt till och från tävlingar och aktiviteter.
- Föräldrarna bör sitta i samlad trupp i simhallen under tävlingar för en ökad gemenskap. Ta gärna med en termos med kaffe och passa på att umgås med varandra!
- Föräldrar är varmt välkomna att sitta i samlad trupp bredvid barnens och tränarnas plats i simhallen, beroende på hur simhallen ser ut och vad som är möjligt.
(Barnen för sig, föräldrar för sig – men gärna tillsammans! 😊)
- Under tävling bör föräldrarna låta barnen ansvara över sina medhavda mellanmål. Tränarna guidar barnet med när det är lämpligt att äta.
- Efter ett simmat lopp bör föräldern låta simmaren komma direkt till tränaren för feedback. När simmaren fått feedback är det dags att gå och simma av direkt. Därefter har simmaren

möjlighet att uppdatera föräldrar på plats i simhallen om sitt lopp.

- Vid tävling bör föräldrarna hellre packa med för mycket mellanmål än för lite till simmaren. Det tar på krafterna att tävla, och det kan därför vara bra att ha med en-två mackor extra ifall simmaren skulle bli hungrig. Detta motverkar även att mellanmålen tar slut flera timmar innan tävlingens slut.
- Föräldrarna bör låta barnen äta tillsammans vid tävling. Ofta finns det bokad lunch till alla simmare och tränare. Simmarna går då i samlad trupp till lunchserveringen. Vid tillfällen då simmaren ska ha med egen lunch ska denna ätas tillsammans med de andra barnen. Föräldrar är välkomna att äta egen medhavd lunch tillsammans med barnen.
- Föräldrarna bör se till att barnen har med sig kläder efter väder. Oftast är det en kort promenad till lunchen och ibland är det fri lek utomhus i pausen mellan passen.
- Föräldrar och tränare bör ha en god kommunikation under tävlingshelgen. Exempelvis: Uppdatera tränarna ifall du lämnar simhallen, fråga tränarna om det är lämpligt för barnet att äta något större mål vid en viss tidpunkt, m.m.