

Välkommen till LASS
tävlingsverksamhet!



Tävla i LASS



- Vilka jobbar inom LASS tävlingsverksamhet?
- Hur ser strukturen bland grupperna i LASS tävlingsverksamhet ut?
- Hur fungerar det med simtävlingar – tävlingsutbud, anmälan, förväntningar/regler, packning mm?
- Hur kan jag som förälder engagera mig i mitt barns simning?

Anställda Tävlingsverksamheten



Bea Sjölund

Klubbchef & Sum-Sim 1 tränare



Erik Sejmyr

Breddansvarig & Simiaden 1 tränare



Rebecka Lester

Huvudtränare & Sum-Sim 1
tränare



Anders Holmerz

Sum-Sim 2 tränare



Emelie Gidlöf

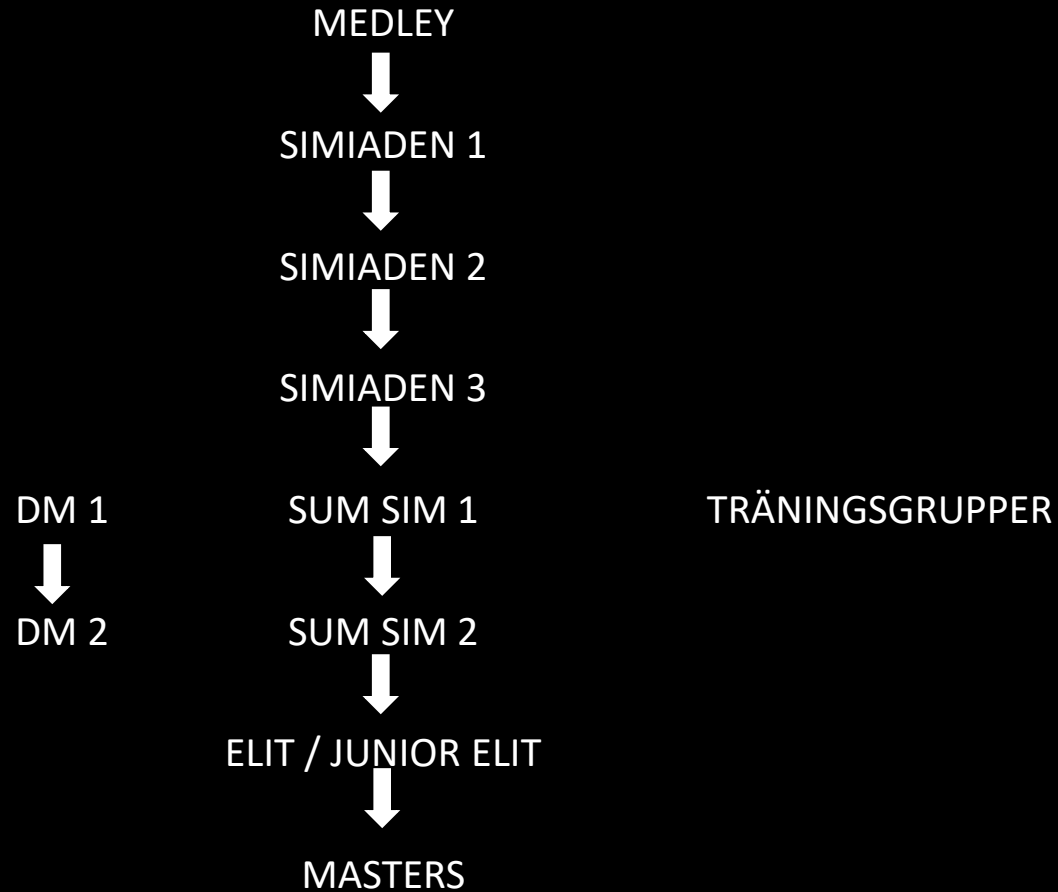
Medley- och Simiadenansvarig & tränare



Niklas Larsson

Elittränare

Grupperna i LASS tävlingsverksamhet





Tävlingskalender

Inför varje termin publiceras en tävlingskalender på LASS hemsida under fliken Tävlingsgrupper → Tävlingskalender. Här kan ni se vilka tävlingar som erbjuds och vilka grupper som är aktuella för tävlingarna.

Tävling	Startdatum	Slutdatum	Plats	Elit	J-Elit	Sum2	Sum1	DM2	DM1	Sim3	Sim2	Sim1	TRGä	Medley	Masters
KM 3 / MC	2021-09-04	2021-09-04	Linköping	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Grand Prix 1	2021-09-24	2021-09-26	Väsby	X**	X**	X**									
Wadköpingsdoppet	2021-09-25	2021-09-26	Örebro	X	X	X	X	X	X						
LeWa Sport Cup	2021-10-02	2021-10-03	Motala	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Fyrklövern	2021-11-03	2021-11-03	Motala								X	X		X	
Masters NM	2021-10-08	2021-10-10	Island												X
KM 4 / MC	2021-10-09	2021-10-09	Linköping	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
UGP 3	2021-10-16	2021-10-17	Linköping		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
DM/JDM 25m	2021-10-23	2021-10-24	Växjö	X*	X*	X*	X*	X*	X*						
AKC höst	2021-10-24	2021-10-24	Norrköping									X		X	
Grand Prix 2	2021-10-29	2021-10-31	Ystad	X**	X**	X**									
Ållebergsdoppet	2021-11-06	2021-11-07	Falköping							X	X	X			
Sum-Sim reg 25m	2021-11-13	2021-11-14	Jönköping			X	X	X	X	X					
SM/JSM 25m	2021-11-24	2021-11-28	Stockholm	X*	X*	X*		X*							
Masters SM	2021-12-03	2021-12-05	Jönköping												X
Höstsimiaden	2021-12-04	2021-12-05	Linköping				X	X	X	X	X	X	X		
Sum-Sim riks 25m	2021-12-10	2021-12-12	Stockholm			X*	X*	X*	X*						
Sprint KM	2021-12-18	2021-12-18	Linköping	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

* Kvalificerade ** Uttagna

Tävlingsanmälan



- Inbjudan till tävlingar publiceras efter hand i Tävlingskalendern på LASS hemsida.
- När en tävlingsinbjudan publiceras i Tävlingskalendern får inbjudna grupper/simmare en kallelse i SportAdmin appen. Svara alltid på dessa kallelser för att meddela om simmaren kan delta eller inte.
- Har simmaren angett att hen kan delta är denna anmälan bindande. Det betyder att tävlingsavgiften (120kr halvdag, 210 0kr heldag) måste betalas oavsett om simmaren faktiskt deltar på tävlingen eller ej.
 - Får ni förhinder ska ni ändå ALLTID kontakta ansvarig tränare/kontaktperson så snart som möjligt. Vem detta är framgår i Kallelsen till tävlingen.
 - Avgifterna kan skilja något för simmare i våra övre tävlingsgrupper samt när tävlingen inkluderar övernattning/transport. Se LASS hemsida för mer info.
- När tävlingen närmar sig kompletteras hemsidan med ytterligare information så som PM, startlista mm.
- Start- och resultatlistor hittar ni oftast på livetiming.se
- Alla personliga rekord hittas på tempusopen.se

När vi tävlar



- Ansvarig tränare finns med på tävlingen och simmaren ska alltid gå till sin tränare direkt efter sitt/sina lopp.
- Vi hejar på varandra och ser gemensamt till att det är en trevlig och positiv stämning på tävlingen.
- Vi bär LASS-kläder när vi reser till och från tävlingen, samt under hela tävlingen.
- LASS-kläder beställer du via ARENA-klubbshop, mer info om detta finns på LASS hemsida. Här kan du även beställa LASS-väska.
- Vi har med oss rätt utrustning och bra mellis.
- Vid tävlingar i närområdet ansvarar föräldrar för transport av sina barn. Om det är gemensam transport åker vi både till och från tävlingen tillsammans som ett lag.
- Vid de tävlingar där simmarens föräldrar ansvarar för transporten ska simmaren alltid stanna kvar hela det pass man deltar i för att heja på de andra simmarna.

Packning inför tävling



Simutrustning

- Dubbla baddräcker/badbyxor, olika för insim och för tävling.
- Dubbla par simglasögon/badmössor.
- Lass-kläder, gympaskor, handdukar, vattenflaska.

Mat/Mellis

- Drick mycket vatten.
- Ta med matigare mellanmål. Exempelvis: frukt, macka, yoghurt eller keso.
- Lämna godis, kakor, läsk, bullar, chips m.m. hemma. Undvik nötter (pga. allergier).

Tävlingsdagen



Insim

- Börja tävlingen med att stämma av med din tränare så att du har koll på vad du ska simma.
- Insimmet är viktigt då det är vår möjlighet att värma upp i vattnet.
- Ta hjälp av tränaren om du vill ha tips eller hjälp med insimmet.

Tävlingsdags

- Se till att ha på dig torra badkläder, skor och LASS-kläder innan och mellan loppet för att hålla kroppen varm.
- Håll koll på tävlingen så du vet när det är din tur att värma upp och gör a dig redo – ta hjälp av tränaren om det behövs.

Efter tävlingen/loppet

- Gå direkt till din tränare för att få feedback på loppet.
- Simma sedan av ordentligt för att varva ner kroppen.
- Ät eventuellt något litet direkt efter loppet om det behövs.

Föräldraengagemang



Träning

- Låt tränaren vara tränare och ta själv rollen som supporter - Uppmuntra och stötta ditt barn.
- Meddela eventuell frånvaro i SportAdmin Appen.
- Målsättningar är jätteviktigt, men tänk på att det ska vara BARNETS mål och inte ditt mål.
- Prata gärna om simningen hemma, men fokusera då på det som var positivt!

Tävling

- Heja på alla klubbens simmare.
- Lämna teknik/taktik-snacket och tävlingsupplägg till tränarna.
- Om ditt barn går till dig efter sitt tävlingslopp, be barnet att gå till tränaren först, sen kan barnet komma tillbaka till dig som förälder.
- Var positiv och uppmuntrande – i både med och motgång.

Föräldraengagemang



- Tävlingsfunktionär - Nästa utbildningstillfälle erbjuds i januari. Mer info kommer.
- Distriktsfunktionär - Fortsättningsutbildning. Erbjuds 19e och 26e oktober.
- Tävlingsbyrå - Administration kring tävling (fika, heatlistor, medaljer mm.).
- Sekretariatsgruppen – Tekniskt kring tävling (anmälningar mm.).
- Arrangemangskommittén - Planering av tävlingar och arrangemang.
- Styrelsen – LASS styrelse föreslås av valberedningen och röstas fram på årsmötet.
- Valberedningen - Röstas fram vid årsmötet.
- SM-veckan 2022 – MASSOR med möjligheter att hjälpa till och vara involverad!