

# SvømmeKlubben SYD



Informationshæfte til svømmere og  
forældre i konkurrenceafdelingen

2018-2019

**Garant**  
Tæpper Gulve Gardiner

**Nordea** 

 NYKØBING F.  
SVANE APOTEK

 **LF SKILTE**

*The*  
**Wrap Shop**  
*Paint & Dead*

Denne folder indeholder vigtig information for konkurrencesvømmere i **Svømmeklubben SYD** og for deres forældre.

Folderen vil løbende blive opdateret, således at den er ajour.

## INDHOLD

Velkommen til konkurrencesvømning i Svømmeklubben SYD.....	3
SYD's konkurrenceafdeling .....	3
Talentholdet .....	4
K3.....	5
K2.....	6
K1.....	7
Stævner.....	8
Afbud til stævne .....	8
Årgangsinddeling .....	8
Stævnekalender .....	9
Stævnetilmelding.....	9
DEADLINES - hvorfor? .....	10
Sponsorsvømning .....	10
Forældreopbakning og -engagement.....	10
Officialuddannelse .....	11
Officials til et svømmestævne.....	12
Nåletider.....	12
Website og facebookside .....	12
Teamstruktur.....	13
Til slut... ..	13

## Velkommen til konkurrencesvømning i Svømmeklubben SYD

Som bestyrelse vil vi gerne byde dig og dine forældre velkomne til vores konkurrenceafdeling.

For at få en bedre forståelse for, hvad konkurrencesvømning er for en størrelse, og hvad der kræves af den enkelte, har vi udarbejdet denne introfolder.

Det er forhåbningen, at den vil kunne give svar på mange af de spørgsmål, der kan opstå, når man er ny i denne afdeling.

Hvert år er der valg til svømmeklubbens bestyrelse, og i 2017-2018 sidder følgende

Medlemmer	Navne
<b>Formand</b>	Anders Müller
<b>Næstformand</b>	Flemming Bjørnsteenr
<b>Kasserer</b>	Bo Rasmussen
<b>Medlem</b>	Morten Nielsen
<b>Medlem</b>	Sandra Hovmand
<b>Medlem</b>	Tina Sander-Bjerge
<b>Medlem</b>	Anders Kurtzmann
<b>Cheftræner</b>	Bo Røse
<b>Svømmerrepræsentant</b>	Isa Hovmand

Det er bestyrelsens opgave at varetage både undervisnings- og konkurrenceafdelingen. Det er altså her, at alle tråde samles.

Vi håber, at I vil finde informationerne nyttige. Spørgsmål kan altid stilles til jeres træner eller til et medlem af bestyrelsen.

### SYD's konkurrenceafdeling

Vores konkurrenceafdeling består af cirka 40 svømmere. Niveauerne dækker bredt lige fra de nye på vores Talenthold til vores rutinerede K1-svømmere. Der trænes hårdt og mange timer hver eneste uge, således at der altid er en kontinuerlig udvikling i konkurrenceafdelingen, og sådan at vores svømmere hele tiden oplever at blive bedre.

I spidsen for konkurrenceafdelingen står chef- og elitetræner Bo Røse Christiansen, der har ansvar for, at træningen på K1 og K2 er fokuseret og målrettet. Kim Røse Christiansen

fungerer som assistenttræner for Bo, hvor Jens Hornbeck Saugmann varetager træningen for K3 og Talentholdet.

K-trænerne afløser hinanden ved ferie, uddannelse, stævner, sygdom med mere.

Hold	Træner(e)
<b>K1 og K2</b>	Bo Røse Christiansen og Kim Røse Christiansen
<b>K3 og Talent</b>	Jens Hornbeck Saugmann

K1 og K2 er desuden en del af startfællesskabet LF SWIM, hvor den anden del er Nakskov Svømmeclubs K1. Vi har fællestræning mandag og søndag og har herudover mulighed for at træne hos hinanden lørdag morgen og lørdag eftermiddag henholdsvis.

Startfællesskabet giver os mulighed for at stille op til de danske holdmesterskaber som ét samlet hold – LF SWIM. Herudover har vi mulighed for at stille LF SWIM-holdkapper til øvrige mesterskaber og til invitationsstævner.

Hvert år i februar tager LF SWIM på en fælles træningslejr i 10 til 12 dage startende ultimo uge seks og hele uge syv. Træningslejren foregår i udlandet, hvilket giver os mulighed for at træne udendørs i et langbanebassin (50 meter-bassin). Samtidig har vi de sidste år haft tradition for, at K3 og Talent i SYD tager på træningslejr med K2 og K3 fra NSK. Dette foregår typisk i den første del af påskeferien, og træningslejren afholdes i Danmark.

## Talentholdet

Har du mod på at træne to gange om ugen, styrke alle dine svømmefærdigheder og blive en del af konkurrenceafdelingen, så er Talentholdet noget for dig.

### Formål

Hovedformålet på Talentholdet er at træne i alle fire stilarter med henblik på at deltage i hjemmestævner og lokale stævner samt i lidt større invitationsstævner, når du er klar til det.

### Indhold

Du vil blive trænet i alle fire stilarter

- butterfly
- rygcrawl
- crawl
- brystsvømning
- samt få mulighed for at deltage i træningslejren sammen med K3 og NSK.

Der vil i højere grad, end du har været vant til før, være mere dybdegående teknisk træning i de enkelte stilarter samt opvarmning og begyndende motorisk træning på land (tilsammen kaldet dryland).

### **Forudsætning**

Du skal have *lysten* og *engagementet* til at træne to gange om ugen, så skal vi nok lære dig resten. Du skal forvente at skulle være klar på kanten 20 min. før træningsstart til drylandtræning, ligesom du må forvente, at der vil være øvelser og udstrækning på land efter hvert træningspas. Det er et **krav**, at man hører efter, når træneren taler. Som udgangspunkt kommer man til *alle* træningspas, og i tilfælde af afbud skal disse gives til træneren forud for hvert enkelt pas.

### **Målsætning**

Du vil blive stærkere i alle fire stilarter og forbedre den tekniske udførelse af disse. Du vil lære korrekt opvarmning samt styrke din motorik gennem træning på land. Du vil deltage i hjemmestævner og lokale stævner, og på sigt vil du blive klar til at deltage i invitationsstævner.

## **K3**

Du skal have mod på at træne tre til fire gange om ugen og træne lidt hårdere og længere tid end på Talentholdet.

Udover træningen er det vigtigt at have fokus på at være en god holdkammerat. Du tilbringer nu en del af din fritid sammen med dine svømmekammerater, og hvis alle skal trives og have det godt, er det vigtigt, at *du* er med til at sikre en god holdånd samt et godt humør. *Du* er med til at gøre konkurrencesvømning sjovt for både dig selv og for de andre på holdet.

### **Formål**

Det er formålet at blive bedre teknisk i alle fire stilarter samt opbygge din styrke og udholdenhed, og du vil i højere grad træne med henblik på at øge din kondition. Du træner nu mere målrettet for at kunne deltage i lokale stævner, invitationsstævner og måske i mesterskaber.

### **Indhold**

- 20 min. opvarmningsøvelser før hvert pas
- teknisk træning
- udholdenhedstræning
- konditionstræning
- 15 min. styrke-/strækøvelser efter hvert pas
- forberedelse til stævner
- mulighed for deltagelse i træningslejr sammen med Talentholdet og NSK.

### **Forudsætning**

Som på Talentholdet skal du have lyst til at træne flere gange om ugen; i dette tilfælde tre til fire gange, så skal vi nok lære dig resten. Du skal være klar på kanten 20 min. før hvert pas og lave 15 min. stræk-/styrkeøvelser efter hvert pas. Det er et **krav**, at man hører efter, når træneren taler. Som udgangspunkt kommer man til *alle* træningspas, og i tilfælde af afbud skal disse gives til træneren forud for hvert enkelt pas.

## Målsætning

At du udvikler dig i alle fire stilarter; øger din styrke, din udholdenhed og din kondition. Det er målet, at du opnår forståelse for nødvendigheden af korrekt udført opvarmning og styrketræning, samt at du bliver klar til at deltage i stævner herunder svømme efter de gældende regler.

## Økonomi og træningsudstyr

Som K3-svømmer køber du selv sit klubbetøj og udstyr (finger-/håndpadler, finner, pullbuoy, plade, badehætter, briller). Herudover skal der betales kontingent samt stævneudgifter og træningslejr.

## K2

Hvis man har talentet og lysten til at svømme på SYD's K2-hold, forudsætter det, at man skal have svømning som sin førsteprioritet og vil satse 100 pct. på svømning.

Det gælder også på K2, at det udover træningen er vigtigt at have fokus på at være en god holdkammerat. Du tilbringer nu det meste af din fritid sammen med dine svømmekammerater, og hvis alle skal trives og have det godt, er det vigtigt, at *du* er med til at sikre en god holdånd samt et godt humør. *Du* er med til at gøre konkurrencesvømning sjovt for både dig selv og for de andre på holdet.

Når man svømmer på K2, er det et **krav**, at man som *minimum* deltager i træningen fem gange om ugen.

For K2 gælder, at der trænes seriøst og målrettet med henblik på at opnå gode resultater for dig selv og for vores fælles klub.

### Krav til svømmere på K2

- komme til træning mindst fem gange om ugen og mulighed for morgentræning
- min. 20 minutters opvarmning på land før træning
- 15 minutters strækøvelser efter hvert træningspas
- deltage i oprydningen og bidrage positivt til en god stemning på holdet. Du bidrager således til opbygning af et team
- melde afbud til træneren, hvis man er forhindret i at komme til træning
- deltage i træningslejr
- deltage i stævner
- være parat til at træne optimalt hver gang -> det vil sige få sin søvn og ordentlig kost
- være et forbillede for andre svømmere på de øvrige konkurrencehold i vores klub
- ingen alkohol i svømmesæsonen.

Vi forventer, at K2-svømmere er indstillet på at efterleve ovenstående krav. Skulle man være forhindret i at deltage i et træningspas, er der mulighed for at finde et erstatningspas. Programmer får du hos træneren.

Hvis du - af den ene eller anden årsag - har en speciel aftale med træneren, er det forventningen, at aftalen overholdes.

Alt dette for at sikre en kontinuerlig træning af kroppen både for at undgå skader, men også for at dels forbedre dine tider og dels bevare fokus på svømningens finesser.

### **Økonomi og træningsudstyr**

Som K2-svømmer køber du selv sit klubbetøj og udstyr (finger-/håndpadler, finner, pullbuoy, plade, badehætter, briller). Herudover skal der betales kontingent samt stævneudgifter og træningslejr.

## **K1**

Hvis man har talentet og lysten til at svømme på SYD's K1-hold, forudsætter det, at man skal have svømning som sin førsteprioritet og vil satse 110 pct. ☺ på svømning.

Det gælder i høj grad for K1, at det udover træningen er vigtigt at have fokus på at være en god holdkammerat - og god kammerat generelt. Du tilbringer nu al din fritid - og mere til - sammen med dine svømmekammerater, og hvis alle skal trives og have det godt, er det vigtigt, at *du* er med til at sikre en god holdånd samt et godt humør. *Du* er med til at gøre konkurrencesvømning sjovt for både dig selv og for de andre på holdet.

Når man svømmer på K1, er det et **krav**, at man som *minimum* deltager i træningen seks gange om ugen. For K1 gælder, at der trænes seriøst og målrettet med henblik på at opnå gode resultater for dig selv og for vores fælles klub.

### **Krav til svømmere på K1**

- komme til træning minimum seks gange om ugen og mulighed for morgentræning
- 20 minutters dryland før træning
- 15 minutters strækøvelser efter hvert træningspas
- deltage i oprydningen og bidrage positivt til en god stemning på holdet. Du bidrager således til opbygning af et team
- melde afbud til træneren, hvis man ikke kan komme til træning (hvilket er en selvfølge på dette niveau)
- deltage i træningslejr
- deltage i stævner
- være parat til at træne optimalt hver gang -> det vil sige få sin søvn og ordentlig kost
- være et forbillede for andre svømmere på de øvrige konkurrencehold i vores klub
- ingen alkohol i svømmesæsonen.

Vi forventer, at K1-svømmere er indstillet på at efterleve ovenstående krav. Skulle man være forhindret i at deltage i et træningspas, er der mulighed for at finde et erstatningspas. Programmer får du hos træneren.

Hvis du - af den ene eller anden årsag - har en speciel aftale med træneren, er det forventningen, at aftalen overholdes.

Alt dette for at sikre en kontinuerlig træning af kroppen både for at undgå skader, men også for at dels forbedre dine tider og dels bevare fokus på svømningens finesser.

## Økonomi og træningsudstyr

Som K1-svømmer køber du selv dit klubbetøj og udstyr (finger-/håndpadler, finner, pullbuoy, plade, badehætter, briller). Herudover skal der betales kontingent samt stævneudgifter og træningslejr.

## K1-fokus

K1-træningen er ikke mindst målrettet mesterskaber og stævner i øvrigt. Det betyder, at vi *blandt andet* træner med fokus på at opnå eventuelle kravtider til mesterskabsstævner.

## Stævner

Stævner og stævnedeltagelse er iboende i konkurrencesvømningens natur. Det er her, at svømmer og træner kan gøre status på, om træningen har båret frugt og bevæger sig i den ønskede retning. Stævner foregår ofte udenbys, og det er derfor nødvendigt, at du hjemmefra har husket de ting, du har brug for på en stævnedag. Nedenfor er oplistet de mest nødvendige ting til en stævnedag

- klubbetøj (til kanten)
- stævnedragt og -stævnebukser (til bassinet ☺) og svømmetøj til indsvømning (opvarmning i bassin)
- svømmebriller (2 stk.). Alle oplever, at brillerne går i stykker til et stævne (typisk sprænger elastikken!)
- badehætter (2 stk.). Det er en grundpræmis i konkurrencesvømning, at badehætten går i stykker til et stævne ☺
- fodtøj du kan have på inde i svømmehallen (fx træningssko, rene)
- drikkedunk – denne er uundværlig! Og er i princippet din bedste ven til et stævne jf. Kim Røse :D
- Stor, Sund og Nærende madpakke - medmindre der er forplejning under *hele* stævnet
- håndklæder (helst 2 stk.).

## Afbud til stævne

Skulle du gå hen og blive syg lige op til den første stævnedag (eller på selve dagen), bedes du som det første melde afbud til din træner, sådan at han/hun kan afmelde dig hos stævnearrangøren hurtigst muligt.

## Årgangsinddeling for sæson 2017/2018

Når du deltager i mesterskaber og andre stævner, vil du opleve, at I er inddelt i årgangsgrupper (aldersgrupper), sådan at I kun konkurrerer mod svømmere på jeres egen alder. Vi har nedenfor skematiseret, hvorledes årgangene er opdelt denne sæson, sådan at du har mulighed for at danne dig et indtryk af, hvor du hører til – i hvert fald i en



mesterskabssammenhæng. Til invitationsstævner bestemmer arrangøren aldersinddelingen. Dog vil du opdage, at den gerne – i store træk – følger mesterskabsinddelingen.

Når en ny sæson starter – den 1. august – rykker du i konkurrencesvømmingens verden op i den næste aldersgruppe. Dette er *helt* uafhængigt af, hvornår på året du fylder år.

## Stævnekalender

Forud for hver halvsæson (typisk i juli og i december måned) udarbejder vi en aktivitetsplan (stævnekalender), der bliver uploadet til vores website [www.sydsxim.dk](http://www.sydsxim.dk), sådan at *både* svømmere *og* forældre har mulighed for at indarbejde stævnerne i den fælles familiekalender. Planen er *foreløbig*, hvilket betyder, at der kan ske ændringer. Alle stævner - og øvrige aktiviteter - bliver samtidig lagt i den indbyggede kalender på [sydsxim.dk](http://sydsxim.dk).

Aktivitetsplanen gælder alle konkurrenceholdene, altså K1, K2, K3 og Talentholdet. Til mesterskaberne skal man have opnået (svømmet) kravtider for at kunne deltage. Mesterskaberne er således ikke for alle svømmere. Træneren orienterer de svømmere, der har kravtider.

**Vigtigt;** husk at sætte masser af krydser i kalenderen, sådan at ingen stævner kommer bag på hverken dig eller dine forældre. Hellere et kryds for meget end et kryds for lidt ☺

## Stævnetilmelding

Når et stævne nærmer sig, vil du modtage en e-mail i din indbakke, som fortæller, at du nu kan tilmelde dig stævnet via vores EVENT på [sydsxim.dk](http://sydsxim.dk). Det er **altid** (uden undtagelse) via EVENT på vores website, at du tilmelder dig stævner (og aktiviteter i øvrigt). Det er også samme sted, at du som forælder tilmelder dig som official, holdleder og/eller chauffør.

Hver gang en svømmer sendes af sted til et stævne, koster det klubben penge – *blandt andet* i form af anmeldelses- og mesterskabsgebyrer, overnatning, forplejning, transport og frugt. Qua dette opkræver vi i forbindelse med tilmelding en såkaldt 'stævnebetaling'. Stævnebetalingen dækker blot en procentdel af den samlede udgift. Det er således klubkassen, der finansierer det resterende beløb.

Hvis du må melde afbud til et stævne grundet sygdom, eller andet, kan klubben ikke refundere anmeldelsesgebyret (samt mesterskabsgebyret). Dette skyldes, at Dansk Svømmeunion og/eller stævnearrangøren ikke refunderer anmeldelses- og mesterskabsgebyrer, når klubben først har sendt anmeldelserne af sted. Altså, når vi har anmeldt, er betaling af ovennævnte gebyrer uomtvisteligt.

## **DEADLINES - hvorfor?**

Det er sådan, at der ved alle svømmestævner er angivet en frist for anmeldelse. Overskrides denne frist, får klubben ikke lov til at deltage i stævnet. Derfor er det nødvendigt, at I *overholder* den tidsfrist for tilmelding, der står anført på EVENT på vores website!

Når I har tilmeldt jer, ligger der efterfølgende et stort administrativt arbejde forude, førend klubben kan fremsende den endelige anmeldelse til arrangøren.

Ved at hjælpe hinanden (blandt andet ved at overholde tidsfrister) gør vi de administrative opgaver væsentlig lettere – og dermed sjovere – at løse. Tak for det.

## **Sponsorsvømning**

En gang årligt – ofte i marts måned – afholder vi et sponsorstævne. Her svømmer vi meter for penge ☺ Alle konkurrencesvømmere har som udgangspunkt en forpligtigelse til at deltage i sponsorstævnet. Sponsorsvømningen er en vigtig fælles indtægtskilde for vores klub.

Klubbens sponsorteam (bestyrelsesmedlemmer og *forældre i øvrigt*, der interesserer sig for sponsorering) planlægger, koordinerer og styrer dette arrangement. Du vil modtage en e-mail før sponsorstævnet - typisk i januar måned - med forklaring om, hvad du (og dine forældre) selv skal gøre forud for sponsorstævnet.

Sponsorindtægterne bliver kanaliseret tilbage til svømmerne via tilskud til især træningslejligheder, bustransport og tilskud til stævnebetalingen.

## **Forældreopbakning og -engagement**

Hvis du har et barn, der svømmer konkurrencesvømning, må du som forælder indstille dig på, at du er nødt til at give en hjælpende hånd med, når de mange praktiske opgaver skal løses. Det gælder især i forbindelse med stævner både ude og hjemme, men også bare generelt ☺

Når vi skal til stævne udenbys, har vi brug for chauffører, holdledere og officials.

Der er nøje definerede krav til, hvor mange officials klubben skal mønstre til mesterskaber. Der er ligeledes krav til, hvilken uddannelse officials skal have (modul 1, modul 2 og så videre). Disse to forhold hænger sammen med, hvor mange starter vi har i alt. Jo flere starter des flere officials og med højere uddannelse. På samme måde er der krav til, hvor mange officials vi skal stille til invitationsstævner. Som tommelfingerregel skal vi mobilisere fra en til tre officials pr. stævnedag.

*Det er klubbens klare holdning, at vi ikke kan tage til stævne, hvis vi ikke kan mønstre det tilstrækkelige antal officials.* Til mesterskaber er det desuden tilfældet, at klubben skal betale en bod på 1.000 kr. pr. dag pr. manglende official. Dette gælder også ved manglende fremmøde på stævnedagen.

Hvis du er forælder til en svømmer på Talentholdet eller på K3, ser klubben gerne, at en forælder pr. svømmer har modul 1 (tidtager- og stævnefunktionskurset) som minimum.

Hvis du er forælder til en svømmer på K1 eller K2, vil klubben gerne, at en forælder pr. svømmer som minimum har modul 2 (bane-, mål- og vendedommerkurset).

Dette for dels at sikre, at vores svømmere kan komme til stævner og dels sådan, at vi kan afholde stævner i hjemmeregion. Jo flere vi er om opgaverne des mindre arbejde til den enkelte – og så er det altid nemmere og sjovere at løfte i flok ☺

## **Officialuddannelse**

Herunder er oplyst hvilke officialmoduler, der findes indenfor svømmeverdenen. Kurserne tilbydes af Dansk Svømmeunion og af DGI, og klubben betaler naturligvis kursusudgiften for de forældre, der deltager. Du kan læse meget mere om officialuddannelsen på Dansk Svømmeunions website [www.svoem.org](http://www.svoem.org)

Modul 1 tidtager- og stævnefunktion

Modul 2 bane-, mål- og vendedommerfunktion

Modul 3 starter

Modul 4 ledende måldommer og ledende tidtager

Modul 5 speaker

Modul 6 stævnesekretær

Modul 7 overdommer.

Du er også meget velkommen til at kontakte et bestyrelsesmedlem, hvis du vil vide mere om, hvad de forskellige officials laver.

## Officials til et svømmestævne

Officials er en nødvendig betingelse for at kunne afvikle et stævne – dette gælder for såvel hjemmestævner som udestævner. Officials fungerer som tidtagere og dommere til et svømmestævne – uden dem, intet stævne. Til et *gennemsnitligt* stævne/mesterskab er der brug for 6-16 tidtagere, 2 måldommere, 2 skrivere for måldommer, 2 banedommere, 6-12 vendedommere, 1 starter, 1 ledende tidtager, 1 ledende måldommer, 1 speaker, 1-2 stævnesekretærer og 1 overdommer. Det er ganske mange, og da svømmerne ikke selv kan være officials, er de afhængige af, at svømmeforældre, større søskende og andre interesserede kan og vil afse tid til at være officials.

Til stævner i hjemmeregion kan vi skære lidt ned på behovet for officials ved dels at svømme på færre baner og dels håndtere stævnesekretariatsfunktionen hjemmefra. Sidstnævnte er kun muligt, så længe vi anvender manuel tidtagning. Benyttes el-tid, skal der være et sekretariat på stedet.

## Nåletider

Som ny konkurrencesvømmer og forælder til en 'upcoming' konkurrencesvømmer vil man før eller siden blive gjort bekendt med nåletider og nåle (dette har dog intet med injektioner og sundhedsvæsenet at gøre – til de, der måtte lide af nåleskræk ☺).

I svømmeverdenen er det muligt at erhverve nåle. Du starter med en Talentnål og kan ende med en Elitenål. Som nystartet konkurrencesvømmer (i dette eksempel dreng) skal du fx svømme i hvert fald 2:06,34 minutter i et kortbanebassin (25 meter-bassin) for at få en Talentnål. Jo hurtigere du svømmer, des flere forskellige nåle kan du få.

Nåletiderne (som de bliver kaldt) bygger på den pointtabel, der hedder FINA-point. Ifølge nålebestemmelser for svømning skiftes nåletiderne hvert 4. år - ved sæsonstart året efter sommer-OL. Næste gang september 2017.

Nåletiderne findes på Dansk Svømmeunions website [www.svoem.org](http://www.svoem.org) og på vores egen website [under GENERELT](#)

I SYD har vi kutyme for at uddele nåle en gang årligt. Det vil typisk ske i forbindelse med sæsonafslutning og i forlængelse af uddeling af klubmesterskabspokaler og lignende.

## Website og facebookside

Klubben har, som I nok allerede ved, både et website [www.sydschwim.dk](http://www.sydschwim.dk) og en side på facebook. På facebook skal du skrive 'Svømmeklubben SYD' i søgefeltet, så kommer vi frem.

Vi bruger både sydschwim.dk og facebookside. Dog er det altid på sydschwim.dk, at du skal tilmelde dig stævner og arrangementer. På vores facebookside kan du imidlertid hente mange gode og hurtige informationer.

## Teamstruktur

For at runde af hvor vi begyndte - nemlig med bestyrelsen - har vi i Svømmeklubben SYD etableret en teamstruktur, der er sat i verden for i praksis at håndtere mange af de opgaver, som ellers har for vane at lande i hænderne på en sportsforenings bestyrelse.

Som denne folder forhåbentlig giver indtryk af, er der mange opgaver i klubbens konkurrenceafdeling, der skal løses. Herudover – og samtidig med – har vi ligeså mange opgaver i vores undervisningsafdeling.

Vores teamstruktur består af fire team. I teamene er *både* bestyrelsesmedlemmer og ikke-bestyrelsesmedlemmer.

- **Administrations- og økonomiteamet** består lige nu af Anders Müller, Morten Nielsen, Bo Rasmussen og Nina Rasmussen. Nina er ikke bestyrelsesmedlem, Teamet beskæftiger sig fx med regnskabsafslutning, budgetlægning og budgetdrøftelser, løn, principper for økonomisk styring og afregninger.
- **Sponsorteamet** består for tiden af Anders Müller, Bo Rasmussen og Tina Langhorn. Tina er suppleant til bestyrelsen. Teamet finder og indgår aftaler med klubbens sponsorer og kommer med indstilling til bestyrelsen om, hvilke aktiviteter der skal modtage sponsorstøtte.
- **Konkurrenceteamet** består af Flemming Bjørnsteen, Anders Kurtzmann og Bo Røse. Derudover er der Kalle Riis. Kalle er suppl til bestyrelsen og forældrene Heidi Slente og Gitte Jurs, I teamet arbejder vi *blandt andet* med stævneplanlægning herunder sæsonplan, overnatning og forplejning til stævner, official- og holdlederproblematik og træningsleje.
- **Undervisningsteamet** består af Sandra Hovmand og Tina Sander-Bjerge. I teamet håndterer vi til *eksempel* spørgsmål vedrørende halleje, koordinering af trænere og hjælpetrænere, uddannelse af undervisningstrænere og hjælpetrænere, AquaCamp, holdtilmelding i Klubmodul og kontingentbetaling.

Vi har hele tiden brug for, at nye og flere kræfter har lyst til at indgå i teamarbejdet. Ingen kan på forhånd være "uddannet" i klubarbejde, så vær ikke bange for at springe ud i det. Det er 'learning by doing' – og vi har alle sammen været der på et tidspunkt ☺

## Til slut...

*- Og husk så, at klubben det er dig og mig ☺ Vi har ingen lønnede medarbejdere i vores klub udover vores trænere. Det vil sige, at alle du møder på din vej er frivillige (oftest forældre), som har valgt at investere mange timer af deres fritid på egne og - ikke mindst - andres børn. Ved siden af deres klubarbejde har de et helt almindeligt 37 timers (eller mere) job ligesom alle*

*andre mennesker. Så vær sød ved dem, når du møder dem; de er tit pressede.  
Eller endnu bedre; bliv én af dem og hjælp med at løfte ☺*

Nykøbing Falster, den 21.07.18