



## Svømming for alle – en kort innføring

---

Versjon 1.9

20.januar 2015

---

<b>INNLEDNING</b> .....	<b>4</b>
<b>SVØMMELISENS TIL NORGES SVØMMEFORBUND</b> .....	<b>4</b>
<b>ALDERSGRENSER FOR Å DELTA PÅ STEVNER</b> .....	<b>5</b>
<b>UAPPROBERT</b> .....	<b>5</b>
<b>APPROBERT</b> .....	<b>5</b>
<b>ÅM/LÅMØ</b> .....	<b>6</b>
ÅM.....	6
LÅMØ .....	6
<i>Kan min svømmer være med i LÅMØ?</i> .....	6
<b>MEDLEY.NO</b> .....	<b>8</b>
TERMINLISTE .....	8
POENG .....	8
RANKING .....	8
<b>STEVNER</b> .....	<b>8</b>
<b>FORELDREKONTAKTER</b> .....	<b>8</b>
<b>VESTKANTSVØMMERNE PÅ INTERNETT</b> .....	<b>9</b>
HJEMMESIDE .....	9
<i>Kontakt</i> .....	9
<i>Dokumenter</i> .....	9
FACEBOOK .....	9
INSTAGRAM.....	9
<b>INFORMASJONSKANAL</b> .....	<b>9</b>
<b>VESTKANTSVØMMER EFFEKTER</b> .....	<b>10</b>
BADEHETTER.....	10
VS BADEHETTER MED SVØMMERS NAVN PÅ .....	10
ARENA EFFEKTER .....	10
VS T-SHIRTS .....	10
MOT .....	10
<b>SVØMMEREGLER</b> .....	<b>10</b>
<b>SVØMMETERMINOLOGI – HAR DU HØRT BARN BRUKE DISSE ORDENE?</b> .....	<b>10</b>
FLY .....	11
INNSLAG .....	11
FRI.....	11
INDIVIDUELL MEDLEY (IM) .....	11
STREAMLINE .....	11
KICK.....	11
BASISTRENING.....	12
LANDTRENING.....	12
ZOOMERS .....	12
PADDLES .....	12
KICKEBRETT.....	13
DISK .....	13

<b>KAN JEG VÆRE MED Å BESTEMME I KLUBBEN SOM FORELDER?</b> .....	13
<b>HVA INNEBÆRER ET MEDLEMSKAP FOR SVØMMERNE</b> .....	13
<b>GRASROTANDELEN</b> .....	13
<b>VS BANK KONTO</b> .....	13
<b>SVØMME STEVNER</b> .....	14
DELTAGELSE .....	14
BETALING FOR LOKALE STEVNER .....	14
STEVNER MED REISING .....	14
ØVELSER OG HEAT.....	15
ARRANGERE ET STEVNE .....	15
<b>ET VS ÅR</b> .....	16

## Innledning

Dette er et dokument myntet på deg som er ny i svømmeverden og egentlig ikke vet hva man lurer på ☺. Først en forkortelse, Vestkantsvømmerne = VS.

Om du lurer på noe som ikke dette dokumentet berører kan du stille ditt spørsmål til medlems service: [medlem@vestkantsvommerne.no](mailto:medlem@vestkantsvommerne.no). Så vil kanskje dette dokumentet bli oppdatert med det du lurer på.

## Svømmelisens til Norges Svømmeforbund

Fra det året svømmeren fyller 10 år kan en delta på approberte stevner. Det må da betales lisens til [Norges Svømmeforbund](http://www.norges-svømmeforbund.no). Man får all informasjon man trenger ved å kontakte sin trener!

Ved å betale lisens får en også tilsendt et medlemsblad fra Norges Svømmeforbund 6 ganger pr år, samt at svømmeren er forsikret.

NB! Lisensen betales direkte til Norges Svømmeforbund for et kalenderår av gangen og en må kontakte sin trener ved inngang til nytt kalenderår for å få nytt KID nummer, da KID nummer endrer seg fra år til år.

Trener trenger følgende informasjon ved første gangs registrering:

- Fullt navn
- Full adresse
- Fødselsdato

Du får i retur:

- KID nummer for identifikasjon på betalingen
- Annen nødvendig informasjon som kontonummer etc.

Det tar ca. 14 dager før betalt lisens blir registrert. Dette kan du se på Internettsiden <http://www.medley.no> kan du under "Annet" finne lisensierte svømmere.



For mer informasjon om lisens og forsikringen lisensen inkluderer, kan du følge denne linken: <http://svømming.no/index.php?menuid=75&expand=13,75>

På siden [www.svømming.no](http://www.svømming.no) finner du også mye nyttig informasjon om regler, retningslinjer, NM/UM krav og linker mot andre svømmeklubber og svømmenyheter i media.

## Aldersgrenser for å delta på stevner

### Bestemmelser fra Norges Svømmeforbund

**Fra 6 år:** Kan delta på uformelle arrangement i egen klubb. Kun for klubbens egne utøvere

**Fra 8 år:** Delta på uapproberte stevner

**Fra 10 år:** delta på approberte stevner (10 åringer ikke rangert)

**11 – 16 år:** LÅMØ (åpent i 11 og 12 årsklasse)

**13 – 16 år:** ÅM

**13 – 19 år:** UM/NM jr

**Fra 13 år:** NM langbane junior/senior

## Uapprobert

Uapproberte stevner kan svømmes uten lisens og er uhøytidelige stevner uten ”regler”. Ingen blir diskvalifisert. Det er kun tidtakere og ingen dommere. Dette er stevner for de yngre som ønsker å prøve seg på stevner.

## Approbert

Approberte stevner følger regler gitt av svømmeforbundet. Svømmere må ha løst svømmelisens for å kunne delta (altså fra det året en fyller 10 år og eldre). I et approbert stevne kan deltagerne bli diskvalifisert for tyvstart, feil svømmeteknikk, vendinger etc. Det er svømmedommere til stede på approberte stevner som påser at regler blir overholdt. Det er disse som evt. diskvalifiserer svømmere.

## ÅM/LÅMØ

Årsmønstring Aldersbestemte klasser er en rankingliste både nasjonalt og per landsdel.

Årsklasse	Øvelse 1	Øvelse 2	Øvelse 3	Øvelse 4	Øvelse 5
11 år	50 Butterfly	100 rygg	100 bryst	200 medley	400 fri
12 – 16 år	100 Butterfly	200 rygg	200 bryst	200 medley	400 fri

## ÅM

Årsmønstring – Nasjonalt årsklassemesterskap

KVALIFISERING:

Resultater oppnådd i LÅMØ, sammenlagt poengsum for 4 av 5 øvelser, er kvalifisering for deltagelse til ÅM, og danner grunnlaget for rangering.

De 24 utøverne i Norge i hver årsklasse med de høyest sammenlagte poengsummene er kvalifisert til deltagelse. Ved lik poengsum ved kvalifisering blir den med høyest poengsum på 200IM rangert først. Er det også lik poengsum på 200m IM blir begge rangert likt.

Svømmere som blir 13,14,15 og 16 år i det inneværende år kan kvalifisere seg gjennom å delta på LÅMØ vest.

Stevnet avholdes i april og kan finnes i terminlisten på <http://medley.no>

## LÅMØ

LÅMØ Vest avholdes tidlig i februar og kan finnes i terminlisten på <http://medley.no>

Landsdels Årsklassemønstring vil bli avholdt på 5 forskjellige steder i landet, et sted for hver landsdel. Rangeringslister finner man på Internett siden <http://www.medley.no>. Rangering skjer etter sammenlagt de 4 beste poengsummene fra de 5 ÅMØ-øvelsene. Gyldige tider må være oppnådd på ALLE de 5 distansene. Svømmere som er 11,12,13,14,15 og 16 år i inneværende år kan kvalifisere seg.

## Kan min svømmer være med i LÅMØ?

De 24 beste i hver av klassene 13, 14, 15 og 16 år vil være kvalifisert. For svømmere som er 11 og 12 år i inneværende er det ikke begrensning på antall deltakere. Man må ha gyldige tider på ALLE de 5 øvelsene for å være kvalifisert for deltagelse.

For mer utfyllende informasjon kan man se på <http://www.medley.no> under "Ranking". Her kan du finne ÅMØ/LÅMØ rankinglister og øvelser, samt innenfor hvilken kvalifiseringsperiode tidene må være oppnådd.



medley.no

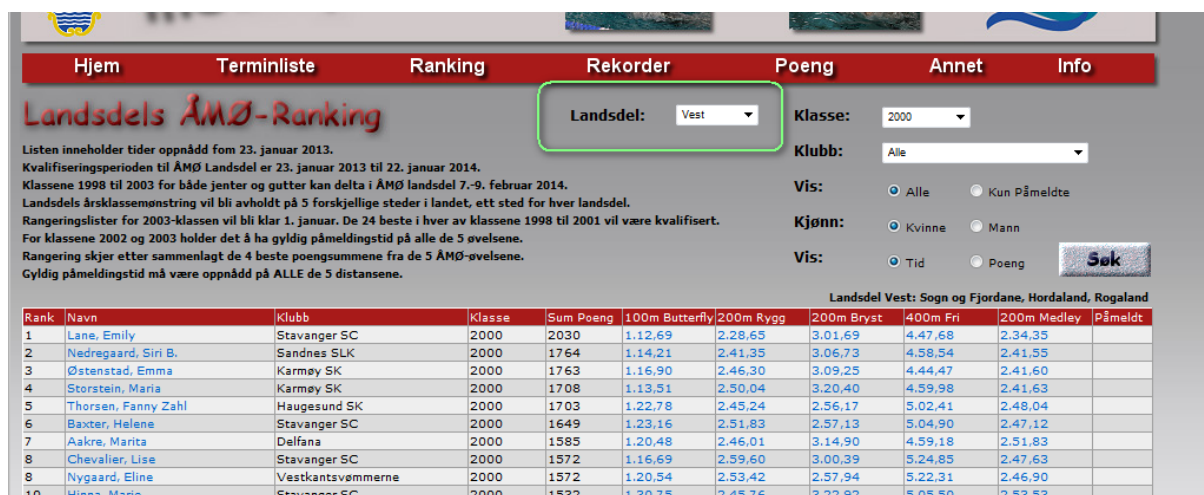
NORGES SVØMMEFORBUND  
Norges Svømmeforbund

Hjem Terminliste **Ranking** Rekorder Poeng Annet Info

Ranking

- Ranking pr distanse
- Ranking sortert på poeng
- Årsranking - Topp 100
- All-time, Langbane
- Tid for svømmer
- Årsklassemesterskapet
- Kvalkrav
- ÅMØ-Ranking, Landsdel**
- Kalkuler stafettpåmeldingstider

Resultater 2008 Resultater 2009  
Resultater 2010 Resultater 2011  
Resultater 2012 Resultater 2013



Hjem Terminliste Ranking **Rekorder** Poeng Annet Info

Landsdels ÅMØ-Ranking

Landsdel: Vest Klasse: 2000 Klubb: Alle

Vis:  Alle  Kun Påmeldte  
Kjønn:  Kvinne  Mann  
Vis:  Tid  Poeng **Søk**

Landsdel Vest: Sogn og Fjordane, Hordaland, Rogaland

Rank	Navn	Klubb	Klasse	Sum Poeng	100m Butterfly	200m Rygg	200m Bryst	400m Fri	200m Medley	Påmeldt
1	Lane, Emily	Stavanger SC	2000	2030	1.12,69	2.28,65	3.01,69	4.47,68	2.34,35	
2	Nedregaard, Siri B.	Sandnes SLK	2000	1764	1.14,21	2.41,35	3.06,73	4.58,54	2.41,55	
3	Østenstad, Emma	Karmøy SK	2000	1763	1.16,90	2.46,30	3.09,25	4.44,47	2.41,60	
4	Storstein, Maria	Karmøy SK	2000	1708	1.13,51	2.50,04	3.20,40	4.59,98	2.41,63	
5	Thorsen, Fanny Zahl	Haugesund SK	2000	1703	1.22,78	2.45,24	2.56,17	5.02,41	2.48,04	
6	Baxter, Helene	Stavanger SC	2000	1649	1.23,16	2.51,83	2.57,13	5.04,90	2.47,12	
7	Aakre, Marita	Delfana	2000	1585	1.20,48	2.46,01	3.14,90	4.59,18	2.51,83	
8	Chevalier, Lise	Stavanger SC	2000	1572	1.16,69	2.59,60	3.00,39	5.24,85	2.47,63	
8	Nygaard, Eline	Vestkantsvømmerne	2000	1572	1.20,54	2.53,42	2.57,94	5.22,31	2.46,90	
10	Hinna, Marie	Stavanger SC	2000	1532	1.30,75	2.45,76	3.22,92	5.05,50	2.53,53	

## Medley.no

<http://www.medley.no> er en Internett side hvor alle tider for utøvere som har deltatt på approberte stevner finnes. Tider registreres inn i etterkant av stevnearrangør. Disk = ingen tid registreres. Tidene vises fra det år svømmeren fyller 11 år.

## Terminliste

Her finner man informasjon om approberte stevner som arrangeres sortert pr måned.

## Poeng

For hver tid en får godkjent på en øvelse får man en poengsum som er utregnet etter en formel.

Under denne linken kan en regne ut poeng fra tid og omvendt.

## Ranking

Inneholder diverse rankinglister, også ÅMØ lister. Her finnes også en link som heter kravtider hvor en kan finne ut hvilke krav en svømmer har for et gitt stevne hvor det er kvalifiseringskrav for å delta.

## Stevner

Trenere sender ut innbydelse informasjon for påmelding til stevner VS har valgt å delta på.

## Foreldrekontakter

Dette er bindeleddet mellom styret og foreldre. Lurer du på noe kan du spørre din foreldrekontakt eller trener. Det finnes en foreldrekontakt per gruppe.

Kontaktinformasjon til en foreldrekontakt finner du på VS hjemmeside på Internett under "Kontakt".



## Vestkantsvømmerne på Internett

### Hjemmeside

Her kommer mye informasjon fra både trenere og styret. Det kan lønne seg å følge med jevnlig.

Adressen er: <http://www.vestkantsvommerne.no/>

### Kontakt

Her finner du kontaktinformasjon til alle som har et verv i klubben.

### Dokumenter

Her finner du mye forskjellig informasjon som terminlister, treningsleirer, stevneinvitasjoner og resultater.

### Facebook

VS har en lukket gruppe og en side på Facebook.

VS gruppen er lukket og en uformell kanal for klubbens venner ([Link til denne](#))

VS siden er en offisielle Facebook side som vi ønsker at flest mulig liker. Her er mer formell informasjon om klubben. [Link til VS siden](#)

### Instagram

Følg VS på Instagram. Søk etter Vestkantsvommerne.

### Informasjonskanal

E-mail er en rask og enkel informasjonskanal, som klubben primært bruker, for å nå ut med informasjon til foreldre.

NB! Det er viktig at du melder inn din e-mail adresse til en plassleder dersom du aldri får informasjon på e-mail. Dette gjelder også ved endring av e-mail adressen din og telefon numre.

[Bruk denne linken for å gi oss korrekt informasjon om din svømmer](#)

Ved tilgang på Internet anbefales det å sjekke e-mail og VS Internet side jevnlig.

## Vestkantsvømmer effekter

### Badehetter

Annett har Vestkantsvømmer badehetter for salg til kr. 50,- (3 for kr 100,-)



### VS badehetter med svømmers navn på

Noe som tilbys ved jevne mellomrom, ved at klubben tar en storbestilling på dette.

### Arena effekter

VS har en avtale med Swimshop som gir alle medlemmer 20% rabatt. [Les hvordan du får rabatt her.](http://swimshop.klubben.no/Avdelinger/Swimshop)  
<http://swimshop.klubben.no/Avdelinger/Swimshop> .

### VS t-shirts

Kjøpes hos Anett

### MOT

VS er en [MOT klubb](#). MOT Sekker/bager kan kjøpes på MOTs hjemmeside. Disse kan også få påtrykt VS logo

### Svømmeregler

Her er en link til Svømmeforbundets sider med [gjeldende svømmeregler](#). Les og lær 😊

### Svømmeterminologi – Har du hørt barna bruke disse ordene?

Og lurer på hva det betyr

## Fly

En forkortelse på svømmearten butterfly

## Innsalg

Slå inn i kanten når en øvelse er slutt eller "Komme i mål". Et bra innsalg er et kjapt og markert innsalg. På jevne øvelser kan et bra innsalg for eksempel være forskjell på første og tredje plass.

## Fri

Fri er en øvelse hvor man kan velge svømmeart selv. Crawl går fortest og er det nesten alle velger. Men det er lov å svømme bryst, rygg eller butterfly. I approberte stevner har en lov å bytte svømmeart underveis.

## Individuell Medley (IM)

En øvelse som innbefatter alle de fire svømmeartene i samme svømmeøvelse i denne rekkefølgen:

Butterfly – rygg – bryst - Crawl

En svømmer like lang distanse av hver svømmeart. 100m IM = 25 m på hver svømmeart.

Følg denne linken for mer informasjon: [Individuell Medley \(IM\)](#)

## Streamline

Svømmerens kropp er i en strømlinjeformet posisjon som minimaliserer motstanden i vannet. Det gjelder å gjøre seg så lang og smal som mulig.



## Kick

Vertikale spark med samlede føtter. Obligatorisk beinspark i butterfly. Brukes også mye etter fraspark i vendinger i alle svømmearter unntatt bryst. Under trening kicker svømmerne både på mage, rygg og på siden.

## Basistrening

Hovedsaklig innendørs (i gymsal eller på bassengkant) trening av muskelstyrke og balanseevne. Det er spesielt viktig å trene ulike støttemuskler for at svømmeren skal bli i stand til å holde en "streamline" posisjon i vannet.

## Landtrening

Dette er et noe videre begrep som kan inkludere både styrke og balansetrening, men som også legger stor vekt på bedring av kondisjonen ved hjelp av f. eks. løptrening. Kan like gjerne foregå utendørs som innendørs.

## Zoomers

Et hjelpemiddel som brukes under trening. Dette er korte svømmeføtter som muliggjør svømmetrening på eller over konkurransefart. Trener vil gi beskjed om en har behov for dette i trenings sammenheng. (Sjøløver/Gullfisker bruker ikke dette) Hvor kjøper man dette? InterSport butikken på Sartor Senter har dette ellers er <http://www.swimshop.no> og <http://www.gullfisker.net> er bra nettbutikker.



## Paddles

Dette er små "plastbrett" som festes til hendene. Gjennomtrekket i alle svømmeartene blir tyngre samtidig som farten øker ved bruk av paddles. Ved å bruke paddles kan man konsentrere belastningen på rygg, bryst og arm muskler. Brukes i begrenset grad på yngre svømmere pga fare for overbelastning av skuldermuskler. Trener vil gi beskjed om en har behov for dette i trenings sammenheng. (Sjøløver/Gullfisker bruker ikke dette) Hvor kjøper man dette? InterSport butikken på Sartor Senter har dette ellers er <http://www.swimshop.no> og <http://www.gullfisker.net> er bra nettbutikker.



## Kickebrett

Flytebrett man bruker nå man skal øve beinspark.

## Disk

Disk er en forkortelse for diskvalifikasjon. En kan bli disket på øvelser på approberte stevner.



## Kan jeg være med å bestemme i klubben som forelder?

Man får stemmerett (stemmerett på årsmøtet) i klubben om man melder seg inn som passivt støttemedlem (Per september 2010 koster dette kr. 200,- per år). Man blir passivt medlem ved å melde seg inn på [medlem@vestkantsvømmerne.no](mailto:medlem@vestkantsvømmerne.no). Skriv navn og adresse så får du faktura i posten.

Klubben er avhengig av hjelp fra foreldre på leirer, stevner etc. Da trengs det foreldrehjelp i form av hjelpetrenerer, kjøkkentjeneste, nattevakter, turledere, kakeselgere, kakebakere, tidtakere etc. Dette er utrolig kjekt fordi svømmebarna våre er utrolig fine barn å være på tur med og arrangere stevner for. Man får masse input om hva som skjer i klubben og hva svømming går ut på ved å være med.

NB! Man trenger ikke å kunne noe om svømming!

## Hva innebærer et medlemskap for svømmerne

Det betales kontingent to ganger i året. Vår og høst. Dette gir svømmerne tilgang til klubbens treningstilbud for den gruppen svømmeren tilhører.

I tillegg til kontingenten har man årlig følgende valg:

1. Selge
  - 2 stk Enjoy Guider (Max 3 per svømmefamilie) a kr. 250,- i Nov/des
2. Eller betale inn kr. 500,- ekstra i kontingent per år (eller beløp tilsvarende det man skulle solgt)

## Grasrotandelen

Tipper du Lotto og andre spill via Norsk Tipping? Da setter Vestkantsvømmerne stor pris på å få din grasrotandel. Følg denne linken for å se hvordan du gjør det: [Grasrot VS](#)

## VS bank konto

Klubbens kontonummer står på kontaktsiden på Internett.

Klubben sender nå ut faktura m/KID etterkuddsvis for stevner, startkontigenter og turer. Du må bruke KID nummer som står på hver faktura du får.

## Svømme stevner

### Deltagelse

Å delta på et svømmestevne er gøy og sosialt! For noen kan det virke skummelt. Ofte synes de det er langt å svømme, at det er farlig, at de vil dumme seg ut. Dette er bare myter og barrierer som brytes ned allerede etter første stevne. Barna svømmer mye lenger på en trening enn de svømmer på stevner. Det skumle forsvinner når de er ferdig med første øvelse. Det at de dummer seg ut forsvinner også når de stolt har fullført sin første øvelse.

Det å delta på stevner gir barna god læring ved at de:

- Vokser på å mestre det å gjennomføre en øvelse.
- Lærer av å se på andre svømmere.
- Uapproberte stevner er fullstendig uformelt og bare gøy.
- Skaper godt samhold

Approberte stevner gir i tillegg:

- Erfaring i å rette på feil etter disk.
- Bekreftelse av å gjøre ting riktig når en ikke blir disket.
- At de lærer seg å fokusere på oppgaven de skal utføre

### Betaling for lokale stevner

Når en svømmer deltar på et lokalt stevne(Bergensområdet) skal det betales en startkontingent pr øvelse. Prisen for dette er oppgitt i innbydelsen og betaling skjer etterskuddsvis per faktura. Klubben betaler samlet for alle svømmerne til arrangørklubb. På interne stevner arrangert av VS, deltar klubbens svømmere gratis.

### Stevner med reising

Stevner som krever reising betaler man egenandel for turen. Det går fram av informasjonsskriv om turen hva egenandelen inkluderer. Som oftest er dette reise, overnatting, startkontigent og mat. Men dette vil altså gå fram om informasjon om hver tur. Egenandel betales også etterskuddsvis på faktura. [Link til VS reisebestemmelser](#)

## Øvelser og heat

Et stevne er delt inn i øvelser. En øvelse kan være 100m rygg. Hver øvelse er delt inn i heat. Antall heat kommer an på antall påmeldte svømmere og baner i svømmehallen.

Hvilket heat din svømmer kommer i?

Heat deles inn i allerede registrerte tider på øvelsen. De som har best tid starter i siste heat.

Den som har best tid i sitt heat får en av de midterste banene. Har man ikke registrert tid på øvelsen vil man starte i de første heatene alt ettersom hvor mange som starter uten registrert tid.

Alder betyr ikke noe i heat. Det er tider som gjelder. Dermed kan en som er født i 1994 og en i 1998 svømme i samme heat om de har like tider..

## Arrangere et stevne

Vestkantsvømmerne arrangerer noen stevner hvert år. Klubben er da helt avhengig av frivillige foreldre for å klare å gjennomføre dette. Oppgaver som det trengs hjelp til er bla. :

- Tidtakere
- Bake kaker til kafeteria
- Være selger i kafeteria
- Hjelp til med å rigge opp for stevne
- Hjelp til med å rydde etter stevne

Sitteunderlag

Det er hardt å sitte på harde fliser/trebenker i svømmehaller. Derfor anbefales det å ta med et sitteunderlag 😊

## Et VS år

Som i alle andre klubber er det ting som gjentar seg i løpet av et kalenderår. Her følger en liten "happening" tabell med det som kan ventes av faste happenings i tillegg til stevnedeltagelse jfr. terminlisten:

Når skjer det omtrentlig	Happening – NB! Dette skjer vanligvis, men kan bli endret og ikke bli avvirket.
Januar – rundt skolestart	Treningsoppstart "vårsesongen"
Vinterferien	Om klubben klarer det har man en treningsleir i vinterferien
Mars	Yngeltreff - klubben arrangerer uapprobert stevne i Askøyhallen. Et stevne som er perfekt for Sjøløver og Gullfisker.
Påskeferie	Om klubben får hall og tilgjengelige trenere har man treningstilbud i påskeferien.
17. Mai	VS går i hovedprosjeksjonen. Alle som vil kan gå sammen med klubben her! VS ble "født" 17. mai 1992 ☺
August	En ukes oppstartsleir. Har de siste årene vært i Øvre Årdal, men andre plasser vurderes.
August – rundt skolestart	Treningsoppstart vår "høstsesongen"
September	Rekruttsvøm – klubben arrangerer uapprobert stevne i Askøyhallen. Et stevne som er perfekt for Sjøløver og Gullfisker.  DNB Open – approbert stevne i Bergen Sentrum
Oktober - høstferie	Om klubben klarer det har man en treningsleir i høstferien
November/desember	Salg av <a href="#">Enjoy bonusguider</a> – obligatorisk for medlemmer
Desember	Julesvøm – et "obligatorisk" uformelt VS stevne. Alle VS svømmere gammel som ung deltar og har det gøy. Et lukket VS arrangement som holdes på Ågotnes
Desember	Juleavslutning – vi pynter oss og samles til avslutning med underholdning og utdeling av hederspriser.