



ÖSA HANDBOK Tävlingssimning

UTVECKLING,
GLÄDJE &
GEMENSKAP

Vad händer på en simtävling?

Vill du vara med och tävla? Här kommer information som kan vara bra att veta, för både simmare och förälder, innan och under en simtävling.

Allmänt

Tävlingar är liksom träningar en viktig ingrediens om man vill utvecklas till en god tävlingssimmare. Man behöver träna på att tävla, för att känna sig bekväm och skaffa sig rutin, så att man kan uppnå de resultat som man önskar. Man får också möjligheten att träffa ny kompisar, när man reser till andra klubbar och möter nya simmare. Du utvecklas som människa och skaffar dig erfarenheter för livet.

Dessutom är tävlingar ett bra tillfälle att skaffa sig en bra anmälningstid på, vilket man kan behöva för att kvalificera sig till andra tävlingar med heatbegränsning eller tävlingar som kräver en viss kvaltid.

En simtävling kan vara från 30 min till 3 dagar. Allt beror på vilken tävling det är, men oftast är de 1–2 dagar.

Tävlingar som pågår 1 hel dag består av 2 pass där man har lunchpaus mellan passen.

Anmälan till tävling

- Det är tränarna som lämnar förslag på vilka tävlingar varje tävlingsgrupp kan delta på, som sedan godkänns av styrelsen, och resulterar i en tävlingskalender.
- Några veckor innan tävlingen skickas en inbjudan ut via mejl från tränarna/klubben med grenordning och annan information gällande tävlingen. Med gren menas vilken distans och vilket simsätt. Anmälan sker till sin tränare senast datumet som är angivet i inbjudan. Ev. efteranmälningar tillåts, men dessa anmälningar är oftast mot dubbel avgift.
- Innan din anmälan, gå gärna igenom med din tränare vilka grenar, simsätt och distans, som är aktuella just för dig.
- **Efter sista anmälningsdatum är anmälan bindande och den aktive betalar tävlingsavgiften oavsett deltagande eller ej, oberoende av anledning till icke deltagande.**



Startlista, Tävlings-PM och Strykning

- Cirka 1-2 veckor innan tävling kommer startlistor ut på [LiveTiming](#) där det framgår vilka simmare som kommit med på tävlingens olika grenar. På tävlingar med heatbegränsning brukar startlistan även innehålla 3-5 reserver som får möjlighet att hoppa in om några av de ordinarie simmarna stryker sig.
- Några dagar innan tävlingen skickar klubben/tränaren ut ett tävlings-PM via mejl, där det framgår vilka tider och ev. annan viktig information som gäller för tävlingen.
- Vid sjukdom eller annat förhinder **MÅSTE** detta meddelas omgående till ansvarig tränare. I PM:et anges vem som är ansvarig tränare för tävlingen. Strykningar skall alltid lämnas in, av ansvarig tränaren, en timme innan tävlingen börjar. **Tävlingsarrangören tar ut en extra avgift, om banan går tom, som faktureras simmaren.**

Kost, Logi och Transport

Om tävlingsarrangören mot en kostnad erbjuder lunch, och ev. middag, framgår det i inbjudan. Simmaren anmäler till sin tränaren om lunch önskas eller ej. Bokar man inte lunch, eller om lunch inte erbjuds, är det simmaren själv som får ombesörja maten genom att ta med sig en matsäck alternativt köpa mat. **Det är viktigt, oavsett om man har bokat mat eller inte, att simmaren tar med sig mellanmål att ha mellan loppen såsom frukt, smörgåsar etc.**

Till tävlingen tar man sig oftast själv eller samåker med någon annan. Varje aktiv som åker med i annan bil betalar 7kr/mil till chauffören. Ibland finns möjlighet att åka med ÖSA-bussen, också mot en kostnad, och till större tävlingar erbjuds ofta logi och transport. **Alla kostnader för mat, logi och transport som den aktive bokar är bindande. Den aktive betalar oavsett deltagande eller ej, oberoende av anledning till icke deltagande.**

Deltar simmaren på ett nationellt mästerskap, såsom SM, JSM och SUM-SIM riks (Svenska Ungdoms Mästerskapen), står klubben för kostnaden av kost, logi och transport.



Allmänt om Tävlingen

- Tävlingen är indelad i ett eller flera pass där varje pass består av ett flertal grenar. Mellan dessa pass är det en paus på mellan 1 och 3 timmar där simmaren har möjlighet att äta och vila. Varje gren delas in i flera heat och cirka 1 timme innan ett tävlingspass startar publicerar arrangören passets heatlistor på [LiveTiming](#) (finns också som app). Heatlistor brukar också sättas upp i simhallen. **Det är viktigt att simmaren tittar på dessa och antecknar vilken gren, heat och bana han/hon skall simma på.** Simmarens anmälningstid bestämmer simmarens heat och bana. Har man den bästa anmälningstiden simmar man i det sista heatet på den mittersta banan (gäller tävling för 13 år och äldre).
- Runt tävlingsbassängen finns många ideellt arbetande funktionärer, bandomare, starter, vändningskontrollant m.fl. som alla är utbildade i regelverken som ska följas.
- Observera att ett badhus är varmt och att simmaren lätt blir trött och får huvudvärk av att vistas länge i simhallen. Det bästa är att befinna sig utanför bassängområdet alternativt att ofta gå ut och ta luft. **Det är också otroligt viktigt att simmaren dricker ofta. Simmaren skall därför alltid ha med sig sin vattenflaska.**
- Önskvärt är att simmaren bär ÖSAs klubbkläder under tävlingen, finns att beställa på [ÖSA- Webshop](#). Använder simmaren badmössa skall ÖSA mössa användas, den köper du av André andre@osasim.se.

Insimning

Ungefär 1 timme innan tävlingen startar är det insimning. Det är ett tillfälle för simmaren att värma upp och lära känna bassängvatten och startpallar. Insimningen är en viktig förberedelse inför tävlingen och den skall utnyttjas på bästa sätt. Är man nybörjare talar tränaren om vad och hur länge man skall simma in. På insimningen finns en s.k. spurtbana, och den banan är enkelriktad d.v.s. man simmar från startpallen och till andra sidan. Här har simmaren möjlighet att göra några snabba lopp utan att störas av andra simmare. (Spurtbanan är oftast en ytterbana)

När man är klar med insimningen byter man om till torra kläder eller tävlingsdräkt/byxor. Oftast är det en samling innan tävlingens första start (framgår i tävlings-PM:et) där man b.l.a. kör ÖSAs heja-ramsa.



Tävlingsstart

- **Uppvärmning** - Cirka 10-20 minuter innan du skall starta (se heatlista) bör du värma upp ordentligt, för att kunna simma bättre och snabbare samt minskar risken för att göra illa någon muskel. När det återstår 1-2 heat innan du skall starta går du till startbryggan och placerar dig bakom din startpall. Här tar du av dig överdragskläder och skor och sätter på dig glasögon och badmössa. Det är nu viktigt att du hela tiden håller igång, dricker vatten och mentalt förbereder dig för start. I detta läge skall man koncentrera sig på sitt lopp och inte prata eller störa de andra simmarna.
- **Start** - Speakern ropar upp vilka som skall simma och på vilken bana man skall simma på (detta kan göras under föregående lopp så lyssna noga på speakern). Simmaren går då till den bana man skall simma på. När detta är klart blåser först tävlingsledaren flera korta signaler, för att simmaren skall göra sig redo, sedan kommer det en ihållande längre signal, då ställer man sig på startpallen, eller hoppar i vattnet och intar startposition vid ryggsim. Sedan säger startern – ”på era platser” – och därefter går startsignalen. OBS! Man måste stå helt stilla på startpallen efter det att startern har sagt – ”på era platser”. Vid ryggsim kan arrangören erbjuda ryggstartsplattor, de är valfria att använda och inte ett måste om man är osäker på hur de används.
- **Efter loppet** – Först när alla simmarna gått i mål går man ur bassängen eller, om det är ”hängande start”, så hänger man istället kvar vid linan cirka 1 meter ut från målplattan tills att nästa heat startat. När du kommer upp från bassängen, går du direkt till din tränare för att få lite feedback. Därefter skall du bada av, vilket görs i en närliggande avbadningsbassäng. Att bada av innebär att du simmar lugnt i cirka 5-15 minuter för att varva ner. Sedan byter du om till torra kläder och förbereder dig för nästa lopp.

Diskvalificering

Reglerna i simning är för att alla ska kunna tävla på lika villkor. Det finns olika regler för de olika simsätten, och det tränar vi på under träningarna hemma. Simmaren kan bli ”diskad” om simmaren inte följer reglerna och det händer alla simmare någon gång. Det är endast tävlingsledaren, som tar beslut om diskvalificering. På tävlingar för barn 12 år och yngre, s.k. *Instegstävling* och *Fortsättningstävling*, tillämpas ingen diskvalificering eller ett enklare regelverk där simmaren diskas på färre grunder. Läs mera på [Tävlingar för barn \(svensksimidrott.se\)](http://Tävlingar%20för%20barn%20(svensksimidrott.se))

På tävlingar för barn 13 år och äldre tillämpas fullt regelverk.



Prisutdelning

- På tävlingar med fullt regelverk, för barn 13 år och äldre, har man för det mesta pris till de tre bästa i varje gren och åldersklass. På en del tävlingar kan det finnas heatpris eller andra varianter av priser. Har du simmat fort kan det hända att du får pris. Det framgår i inbjudan när det är prisutdelning, och det är viktigt att du då är ombytt och klar. Till prisutdelningen ska du, om möjligt, vara klädd i ÖSAs klubbkläder (finns att beställa på [ÖSA- Webbshop](#)).
- På tävlingar för barn 12 år och yngre, s.k. *Instegstävling* och *Fortsättningstävling*, utformas tävlingen så att individens utveckling är i fokus och inte jämförande i resultat och pris. Läs mera på [Tävlingar för barn \(svensksimidrott.se\)](#)
- Kom ihåg, oavsett ålder, att alltid tävla mot dig själv och dina egna tider. Försök att simma lite snabbare än förra gången och gör ditt bästa. Heja gärna fram dina kamrater - nästa gång hejar kamraterna på dig 😊

Lagkapper

Tävlingssimning är till största delen individuell men ibland simmar man också som ett lag. En bra inställning när man simmar en lagkapp är att man simmar för klubben och sina lagkamrater.

Uttagning till lagkapper görs alltid av tränare på plats, och beroende av tävling görs olika val. På större tävlingar vill man att klubben ska få bästa möjliga lag, och tittar då både på personliga rekord och dagsform vid laguttagning. Vid tävlingar på lägre nivå är det istället viktigt att alla någon gång får delta i ett lag.

Tips till föräldrar

För medföljande föräldrar och anhöriga kan det vara bra att ha med lite tunnare kläder att byta om till då det oftast blir väldigt varmt i simhallarna under tävlingar.



Checklista utrustning till tävlingar

- Simväska, att packa utrustningen i.
- Extra väska eller plastpåse att lägga blöta kläder i
- Hänglås, till ev. låneskåp
- Baddräkt/Badbyxa, helst 1 set per pass + insimning
- Träningsoverall eller överdragskläder
- Regnkläder/Parkas vid tävling utomhus
- T-shirt, helst flera
- Kortbyxa/tights
- Gymnastiskor
- Strumpor/Sockor helst flera par
- Badhandduk, helst flera stycken
- Badmössa, helst 1 extra i reserv
- Simglasögon helst 1 par extra i reserv
- Vattenflaska **Viktigt är att inte dela flaskor med andra**
- Matsäck om mat inte är bokad
- Mellanmål att ha mellan loppen då det är viktigt att fylla på med energi och vätska (vatten!) som t.ex. smörgås, banan, russin, smoothies, yoghurt, torkad frukt
- Pengar för ev. skjuts och mat.
- Bok, kortlek eller liknande. Det kan bli långa väntetider mellan loppen.

Ordlista

Gren = En distans och ett simsätt för en viss ålder t.ex. 50 m. rygg flickor 10 år och yngre.

Heat = Varje gren är indelad i ett antal heat.

Heatlista = Där man ser vem som simmar i vilket heat och på vilken bana.

LiveTiming = Plattform, både på webb & app, med startlista, heatlista samt resultat.

Tävlingsledare = Funktionär med en högre utbildning inom simningens regler, samt den enda som kan diskvalificera.

Starter = Funktionär som startar heaten.

Bandomare = Funktionär som kontrollerar korrekt simning per simsätt.

Tidtagare/Vändningskontrollant = Funktionär som kontrollerar rätt vändning, målgång samt tar tid.

Instegstävling = Tävling som genomförs utan diskningar, inga regler utom sportsligt uppförande.

Fortsättningstävling = Nästa steg mot fullt regelverk efter instegstävling.

Ryggstartsplatta = Hjälpmedel vid ryggstart för att inte halka vid starten.

Insim = Simning före tävlingsstart för uppvärmning och förberedelser.

Avbad = Simning efter loppet för avslappning och återhämtning.

Mer information om Simtävling, från Distrikt Mellansvenska, finns på

[Hur går en simtävling till | SVENSK SIMIDROTT](#)



Utrustning till din träning och tävling finner du på [ÖSA- Webbshop](#)

Kontakter Örebro Simallians

Kansliet

Idrottens Hus

Karlgatan 28

70341 Örebro

019-10 08 02

kansliet@osasim.se

Telefontider: mån-tors 10:00-12:00

Breddverksamhetsansvarig i simning

André Fowler

andre@osasim.se

www.andrefowler.se

Simkommittén

Christer Forsström

christer.f.71@outlook.com



ÖSAs Simkommitté

Jobbar för simningens utveckling och tillväxt tillsammans med ÖSAs simmare, föräldrar, tränare och klubbchef.

Simkommittén består av;

Christer Forsström, ordförande

Jörgen Pettersson

Anna Lindqvist

Sophie Gidlöf

Anna Larsson

Ladda ner [SportAdminAppen](#) och se träningstider, utskick, avgifter och utmärkelser



Följ oss på [Instagram](#) och [Facebook](#)



Instagram

facebook





VÄLKOMMEN !

HÄR PÅGÅR BARNIDROTT
DET ÄR VI VÄLDIGT STOLTA OCH GLADA ÖVER!

VI VILL BE ER TÄNKA PÅ ETT PAR SAKER

BARNIDROTT ÄR LEK OCH GLÄDJE

BARN ÄR INTE SMÅ ELITIDROTTARE

FÖRÄLDRAR HEJAR PÅ ALLA

DOMAREN ÄR MÄNSKLIG

LEDARE ÄR OFTAST IDEELLA



Örebro län

UTVECKLING, GLÄDJE & GEMENSKAP