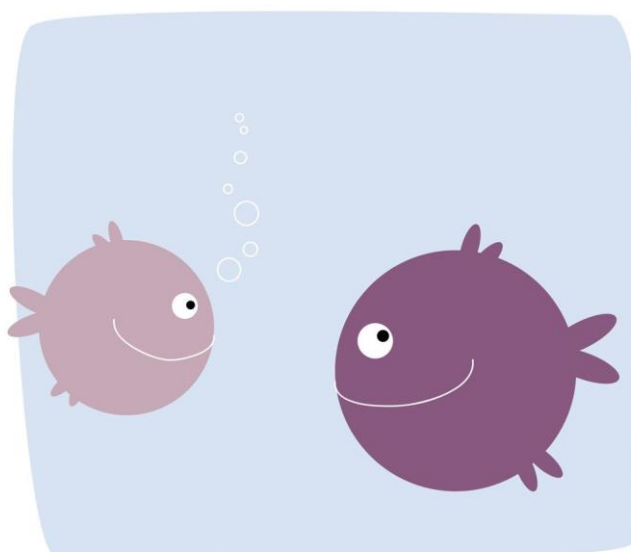


# **Bodø Svømmeklubb**

## **Klubbhåndbok**



*”som fisken i vannet”*



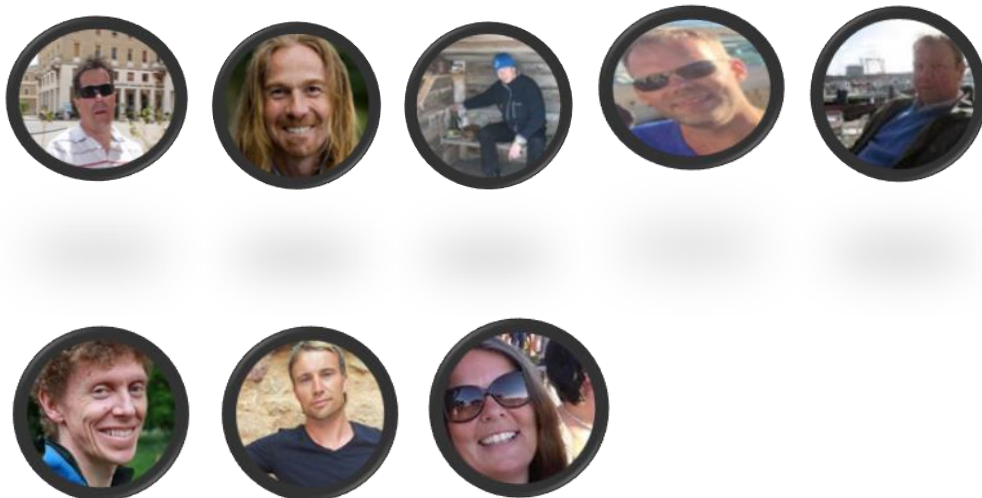
## **Kort info om Bodø Svømmeklubb – BSK**

- En av Nord-Norges største svømmeklubber
- Ble grunnlagt i november 1969
- Har pr 2015 181 medlemmer. Svømmere fordelt på: Norges svømmeskole, gruppe 1, gruppe 2, gruppe 3 og masters.
- Det trenes fra to til åtte bassengtreninger i uka i Bodin svømmehall på Mørkved og på Hunstad ungdomsskole.
- Klubben tilbyr samlinger og treningsleirer for enkelte grupper og hvor flere grupper er samlet.
- Klubben har ca. sju trenere på gruppe 1 og 2. En trener er tilsatt i 60 % for å følge opp de beste i svømmeklubben. Norges svømmeskole har en svømmeskoleansvarlig og 7 instruktører.
- Bodø svømmeklubb deltar på mange stevner i Nord-Norge, og enkelte stevner nasjonalt. På større stevner er det kvalifiseringskrav gjennom tider og oppmøte for å delta.
- Hver høst arrangerer BSK sitt eget stevne Saltentreffet.
- Vi har som mål om å få med flest mulig utøvere til Landsdelsårsklassemønstringen (LÅMØ), Årsklassemønstringen (ÅM), Ungdomsmesterskap (UM), Junior NM, Senior NM og Langbane NM.

## **Organisering av klubben**

Årsmøte er klubbens øverste organ. Styre har ansvar for at klubben etterlever det som årsmøte bestemmer. Styre/styremedlemmer velges for ett eller to år på årsmøtet som holdes innen mars hvert år.

## Styret og nøkkelpersoner i klubben



| Posisjon                     | Navn                     | Mobil       | e-post                       |
|------------------------------|--------------------------|-------------|------------------------------|
| Styreleder                   | Kenneth Olaussen         | 99 75 43 65 | post@bodo-svømmeklubb.no     |
| Nestleder                    | Alf Langnes              | 45 66 11 87 |                              |
| Sponsor/market               | Bernt-Olav Markussen     | 98 63 34 55 |                              |
| Arrangement                  | Ivar Vindvik             | 90 15 25 42 |                              |
| Økonomi                      | Svenn Toftesund          | 90 88 42 19 |                              |
| Trener/miljø                 | Stein Tore Pettersen     | 98 90 11 75 |                              |
| Svømmeskoleansvarlig         | Gunnhild Grande Pedersen | 41 64 51 57 | Tryggivann.bsk@gmail.no      |
| Sport                        | Grete Lieng              | 94 82 55 25 | bsksportsansvarlig@gmail.com |
| Styremedlem                  | Frode Andersen           |             |                              |
| Ansvarlig for offentlig bad. | Monica Laxå              |             |                              |
| Dommerkontakt                | Per Thommesen            |             |                              |

## Trenere

[illegible]

## **Annen info**

### **Medlemskap for foreldre/foresatte**

Alle som ønsker det kan være medlemmer i klubben. Det gjelder både foreldre, «gamle aktive», tanter, onkler, besteforeldre osv. Medlemskapet koster 50 pr år. Den som vil bli medlem gjør dette via min idrett: <https://minidrett.nif.no/>

### **Årsmøte**

Årsmøte avholdes en gang i året, og er klubbens øverste organ. For å være stemmeberettiget på årsmøte må man være medlem (innmeldt senest en måned før årsmøtet) i klubben og 15 år eller eldre. Vi oppfordrer alle foreldre å bli medlem, slik at flest mulig kan bli med å påvirke klubbens drift og fremtid.

### **Grasrotandel**

Registrerer du grasroandelen på Bodø svømmeklubb gir du verdifull støtte til klubben hver gang du tipper.

### **Samarbeidspartnere**

Dersom du kan skaffe samarbeidspartnere/sponsorer til stevner/klubben ta kontakt med klubben. Små og store bidrag er kjærkommen.

### **Klubbdrakter**

Se hjemmesiden til Bodø svømmeklubb for oppdatert info om klubbdrakter

[www.bodø-svømmeklubb.no](http://www.bodø-svømmeklubb.no)

### **Sosiale medier BSK**

Klubbens facebook side: <https://www.facebook.com/bodosvømmeklubb/>

Denne facebook siden brukes for de personer/bedrifter som ønsker å følge Bodø svømmeklubb.

Klubbens interne facebook gruppe:

<https://www.facebook.com/groups/255385718465/>

Brukes til medlemmene/utøverne i klubben som informasjonskanal for interne saker/møter/treninger/sosialt.

## Økonomi og egenbetaling

Alle stevner og leirer blir fakturert via min idrett i forkant av selve aktiviteten.

Medlemsavgift og lisens faktureres en gang pr år.

Treningsavgift faktureres to ganger pr år.

Lisens til Norges Svømmeforbund (NSF) inkluderer starttillatelse på åpne stevner, forsikring for utøveren og bladet Norsk Svømming. Alle svømmere som deltar på stevner må betale lisens. For mer informasjon om lisens:

<http://www.svømming.no/?menuid=75>

## Satser for treningsavgifter /medlemskontingent ulike grupper

|                        |                                                                              |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Medlem ikke svømmere   | Kr 50,- pr år                                                                |
| Medlem aktive svømmere | Kr 500,-pr år                                                                |
| Lisens                 | 10-12 år kr 350,- /13 år og eldre kr 600,-<br>/utvidet lisens kr 900,- pr år |
| Gruppe 1               | 3.200,- pr år (søskenpris kr. 2.500,-)                                       |
| Gruppe 2               | 2.450,- pr. år (søskenpris kr. 1.925,-)                                      |
| Gruppe 3               | 1.800,- pr. år (søskenpris kr. 1.250,-)                                      |
| Masters                | 3.000,- pr. år                                                               |

### Disse satsene er gjeldene pr 1.1 2015

Treningsavgiftene reguleres av styret.

Sendes ut 2 ganger pr. år.

## Toalettpapir

Gruppe 1: 20 sekker alternativt betale kr 2.000,- for frikjøp

Gruppe 2: 15 sekker alternativt betale kr. 1.500,- for frikjøp

Gruppe 3: 10 sekker alternativt betale kr. 1000,- for frikjøp.

Papir selges inntil to ganger i året: februar/mars og oktober, og er en viktig inntektskilde for klubben. Det gis 50 % søskenmoderasjon for søsken nr. 2, og fritak for søsken nr. 3.

## Foreldremedvirkning

Klubben driver offentlig bading i svømmehallen. Oppgaven med å være kasserer, badevakt og assistent går på omgang, og medfører at hver familie to til tre ganger i året stiller opp onsdag fra kl. 1800-2100, og lørdag fra 1000-1400.

Ved gjennomføring av Saltentreffet stiller samtlige foresatte og jobber dugnad ved avvikling av arrangementet i oktober hvert år. Behov for å dekke diverse funksjoner som dommere, tidtakere, kafedrift, nattevakter, sekretariat, forberedelser og etterarbeid. Her vil alle foresatte bli involvert. Arbeidsliste blir utarbeidet.

Egne rekruttstevner og interne aktiviteter krever vesentlig mindre dugnad, men det er behov for å dekke diverse funksjoner som for Saltentreffet.

Foresatte benyttes som reiseleder på utenbys stevner hvor svømmerne skal overnatte.

I forbindelse med avvikling av treningsleirer vil det alltid være behov for assistanse fra foresatte.

## Offentligbading

Klubben driver offentlig bading i svømmehallen. Oppgaven med å være kasserer, badevakt og assistent går på omgang, og medfører at hver familie to til tre ganger i året stiller opp onsdag fra kl. 1800-2100, og lørdag fra 1000-1400.

Se klubbens hjemmeside for oppdatert info om vaktlistene og generell informasjon.

## Visjon, mål og verdier

### Visjon

BSK skal bli Nord-Norges beste og største svømmeklubb og inspirere og motivere til mestring i vann på alle nivåer. Bodø svømmeklubb skal videre være en ettertraktet klubb med et ledende svømmemiljø med gode resultater nasjonalt.

### Mål

- Bidra til å skape gode svømmeferdigheter og gi tilby et godt svømmetilbud gjennom Norges svømmeskole.
- Jobbe for god rekruttering til klubbens aktiviteter
- Jobbe for å gi svømmere et godt trenings og konkurransemiljø.
- Utvikle og opprettholde et attraktivt og inkluderende miljø for alle klubbens medlemmer og støttespillere

## **Verdier:**

Våre verdier utgjør det klubben står for og skal gjenspeile seg i alle våre aktiviteter og holdninger.

- **Positivitet** – Godt humør. Oppmuntre og hjelpe hverandre. Gi hverandre ros.
- **Inkluderende** - Alle er velkomne. Alle skal synes uansett nivå og talent. Alle skal inkluderes i svømmemiljøet.
- **Respekt** – Alle skal respekteres for hvem de, uansett hvor forskjellig vi måtte være. I BSK skal du kunne være deg selv. Mobbing er ikke lov. Hørt og lytt til hverandre.
- **Inspirerende** – Det er motiverende og spennende å svømme i BSK
- **Tilhørighet** – Alle medlemmene i BSK har samme ønske om utvikling, fellesskap og samhold
- **Utviklende** – Fokus på mestring for alle

## **Miljø**

BSK skal tilby et godt og inkluderende svømmemiljø. Miljøet gjenspeiler våre verdier. Svømmemiljøet skal være til for både utøvere og foresatte, og skal gi glede, entusiasme og positivitet for de som er en del av det. Det skal være artig og inspirerende å trene og være medlem av BSK. Dette skal vi få til gjennom:

- Respekter klubbens arbeid og verdier.
- Hvis respekt ovenfor hverandre, trenere og andre en møter i idretten. Vi støtter og oppmuntrer hverandre.
- Vi skal gi et godt og bredt svømmetilbud for alle medlemmer
- Medlemmene i BSK skal bli så gode som de selv ønsker, og vi gleder oss over andres utvikling.
- Vi skal ha et inkluderende og positivt miljø for både utøvere og foreldre. Vi skal ha det gøy på trening og konkurranse.
- Trenere er gode forbilder – de motiverer og inspirerer
- I BSK lærer vi utøverne å takle både motgang og medgang
- Foreldrene i BSK hjelper til og fokuserer på å skape gode sosiale settinger for alle utøverne i klubben og bidra der det trengs.



- Mobbing tolereres ikke.
- BSK er stolte av klubben sin. Bær logoen synlig. I BSK utvikler vi vennskap for livet.
- Vi oppfordrer familien til å melde seg inn i klubben, og dermed også ha møte og stemmerett på årsmøtet.
- Medlemskap i BSK gir 50% rabatt på offentligbading.

## **KLUBBENS STYRE**

§ 18 Idrettslagets styre (Klubbens vedtekter). Klubben ledes av et styre på 8 medlemmer og et varamedlem. Styret skal bestå av en valgt leder, nestleder og styretsmedlemmer, hvor hver treningsgruppe skal være representert med minst ett medlem. Styrets medlemmer, inkludert leder og nestleder velges for to år av gangen, og om mulig vekselvis slik at kontinuiteten i styret blir ivaretatt.

### **STYREMEDLEMMENES OPPGAVER**

Hver av styremedlemmene utnevnes som leder av hver sin ansvarsgruppe.

Arrangementsansvarlig, sponsoransvarlig, økonomiansvarlig, sportsansvarlig, treneransvarlig og miljøansvarlig. Hvert av styremedlemmene vil være ansvarlig for en arbeidsgruppe bestående av 2-5 personer som skal følge opp gruppens oppgaver. Det er viktig at det jobbes på tvers av gruppene i perioder hvor enkelte har stor belastning.

Ansvarlig for gruppen (styremedlemmet) skal rapportere til styret samt følge opp styrets vedtak.

### **STYRETS ANSVARSGRUPPER – oppdatering av organisasjonsplanen**

Organisasjonsplanen danner grunnlaget for det arbeidet som skal ivaretas av styret i klubben gjennom arbeidet i ansvarsgruppene. Organisasjonsplanen skal til enhver tid oppdateres og holdes vedlike av det sittende styret slik at planen gjenspeiler klubbens aktivitet.

### **ARRANGEMENT**

Arrangere Saltentreffet, klubbmesterskap og minimum to rekruttstevner pr. år, herunder sørge for sekretariatdrift med alle dets funksjoner. Påse at dømming og tidtaking gjennomføres iht. svømmeforbundets krav – klubben har pr. 02.03.14 dommerkontakt og denne involveres.

Ivareta innkvartering av svømmere fra andre klubber, koordinere kafedrift, middag- og frokostdrift for ledere og svømmere. Rigging og rydding. Resultatservice.

Koordinere premieutdeling. Sørge for at klubben har nødvendig og funksjonsdyktig materiell i forhold til egne aktiviteter og deltakelse på eksterne aktiviteter.

## **SPONSOR/MARKED**

Utarbeide markedsplan, herunder kartlegge sponsormarkedet i Bodø og omegn. Utarbeide sponsorprodukt for generalsponsor, store sponsorer, små sponsorer og samarbeidspartnere. Etablere og vedlikeholde relasjoner med mulige sponsorer og samarbeidspartnere. Gjennomføre salg av sponsoravtaler.

Følge opp sponsoravtalene og videreutvikle disse . Organisere og gjennomføre salg av toalettpapir 2 ganger pr. år. Loddsalg på arrangementer/ stevner . Framskaffe premier til Saltentreffet og rekruttstevner.

## **ØKONOMI**

Holde oversikt over klubbens, til enhver tid, økonomiske situasjon. Sørge for at BSK har til enhver tid et korrekt regnskap. Sørge for at lønninger utbetales til trenere iht. arbeidsavtalene.

Påse at regnskapet blir revidert. Sørge for at kontingent, treningsavgift, betaling toalettpapir og andre fordringer blir fakturert. Innhente oppdatert medlemsliste fra ansvarlig for denne.

## **SPORT/NORGES SVØMMESKOLE**

Sørge for at klubben på en forsvarlig måte deltar på og gjennomfører reiser til svømmestevner. Representere BSK på samarbeidsmøter med andre klubber. Følge invitasjoner til stevner ihht vedtatt terminliste. Lage påmeldingsskjema og endelig reiseinfo til svømmerne. Motta påmeldingene og koordinere disse med treneransvarlig. Arrangere transport, overnatting og lage et opplegg for bespisning under stevnedeltakelse. Bestille reise med tog, buss eller fly. Sørge for at det er reiseledere til hvert bortestevne. Organisering og gjennomføring av treningsleirer, i nært samarbeid med treneransvarlig.

Ivareta gjennomføring, koordinering og oppfølging av offentlig bading. Ansvarlig offentlig bading skal til enhver tid sørge for at det er nok badevakter, badevaktassistenter og kasserere og påse at klubben har nok kvalifiserte badevakter. Ivareta koordinering og gjennomføring av Barnas Svømmeskole

## **TRENER/MILJØ + trenerteamet + representant for mastersgruppe + event andre ressurspersoner. Miljøgruppe (en foresatt fra hver av klubbens grupper)**

Utarbeide forslag til terminliste som skal godkjennes av styret. Påse og bidra til at trenerne har nødvendig svømmefaglig-, leder- og livredningskompetanse. Sette sportslige mål for klubbens grupper sammen med trenere. Samarbeide med andre klubber med tanke på kompetanseheving og utvikling av trenere. Planlegge og gjennomføre trenersamlinger og sosiale tilstelninger for trenerne, - dette kan gjøres i nært samarbeid med arrangementsansvarlig og miljøansvarlig.

Sørge for at klubben har foreldrerepresentanter som kan bistå med gjennomføring av treninger om nødvendig, - disse må ha livredningskurs og være over 18 år, hvis de skal være trener alene. Rapportere til styret om trenersituasjon og andre problemstillinger/utfordringer som styret trenger orientering om.

Sørge for at klubben har nødvendig og funksjonsdyktig materiell i forhold til trening . Bidra til å rekruttere trenere til klubben, samt motivere egne erfarne svømmere til å bli trenere i klubben.

### Miljø

Sørge for at miljøet i svømmeklubben er godt. Bidra til at det gjennomføres sosiale aktiviteter i alle treningsgrupper, ansvarsgrupper og styret. Bidra til at alle foresatte deltar med frivillig arbeid i ledelse av klubben og/eller i en aktivitetsgruppe. Bidra til at ledere og foresatte fokuserer på et trygt barne- og ungdomsmiljø hvor utøverne motiveres til å oppnå det beste av deres potensial. Arrangere og gjennomføre samlinger/informasjonsmøter (for grupper, trenere, foresatte), juleavslutning, sommeravslutning og sponsorsvømming i nært samarbeid med arrangementsansvarlig og treneransvarlig.

### **Styret generelt – oppgavene fordeles hensiktsmessig**

Sørge for at klubbens webside til en hver tid er oppdatert. Ved semesterstart august og januar sende informasjon til foresatte om aktivitetsplan og foreldrefordeling.

Sørge for at klubbens lisenser, medlemslister og foreldrefordeling til en hver tid er oppdatert. Utarbeide aktivitetsplan for hele sesongen/terminliste – sende denne ut til medlemmene. Bidra til rekruttering av nye trenere samt kvalitet sikre at klubben har en god trener stab som er kvalitetsmessig dyktige og ivaretar klubbens mål.

## **Leveregler for svømmeren**

I BSK ønsker vi å utvikle utøvere som er opptatt av mestring både på konkurranse og på trening. Vi vil ha utøvere som bidrar til et godt og hyggelig miljø hvor alle inkluderes og opplever tilhørighet. Gjennom et godt treningsmiljø skal utøveren få utfordringer og muligheter til beherske konkurranser og ulike typer trening.

Som utøver skal du kunne være deg selv og ha respekt for andre. Vi skal sammen gjøre hverandre best gjennom god lagånd på trening og i konkurranse.

### **Svømmere i BSK bidrar til felleskapet gjennom:**

- Møt presis. Gi beskjed til trener om du er sen eller ikke kan møte på avtalt tid til trening.
- Vannflaske skal alltid brukes.
- Alle BSK skal dusje før vi hopper i vannet.
- Alle er positive og har respekt for hverandre. Ikke prat i munnen på trener eller i serier.
- Respekter at folk har en dårlig dag. Den som har en dårlig dag må ikke la det smitte over på andre, men være nøytral.

- Ingen dopauser i en serie. Gå på do før treningen og før hovedserien.
- Hjelp hverandre til å gjennomføre treningen med høyest mulig kvalitet. Alle kan gi og ta tilbakemeldinger på en positiv måte.
- Vær snill mot hverandre. Alle tenker gjennom hvordan de snakker til hverandre på. Det er viktig å være støttende, ikke sårende.
- Alle kan glede seg over hverandres prestasjoner.
- Samarbeid med trener og andre utøvere for å oppnå felles og individuelle mål.
- Vær fokusert på egen utvikling.
- Ingen mobber eller gjør at andre ikke føler seg verdsatt.
- De eldste svømmerne er forbilder for de yngre, og går foran som et godt eksempel og er inkluderende for de yngre.
- Banetau tas ut av svømmere, før og etter trening. Alle skal hjelpe til.
- Vær stolt av BSK og bruk BSK utstyr på stevner. Alle heier på hverandre.
- Ta ansvar for BSK's svømmeutsyr.

## **Levereregler for treneren**

Som trener i BSK skal du oppfordre og legge til rette for at alle utøverne for oppfølging og mestring. Treneren har ansvar for sitt parti, og for at alle svømmerne får et sportslig og sosialt tilbud. Gjennom trening og oppfølging skal svømmeren mestre og glede seg over svømming.

### **Trene i BSK bidrar til fellesskapet gjennom:**

- Være gode forbilder
- Møte presist og forberedt på trening
- Som trener å være veileder, inspirator og motivator.
- Bry deg og involver deg i utøverne dine
- Bli kjent med utøverens individuelle mål og opplevelse av trening.
- Vær positiv og respekter andre.
- Vær bevisst på å gi alle utøverne oppmerksomhet og snakke til alle i løpet av en trening.
- Vær en god ambassadør for klubben.

- Gi forutsigbarhet til dine svømmere.
- Gi utøverne positive erfaringer med trening og konkurranse
- Samarbeid godt og ha god kommunikasjon med utøvere, andre trenere, sportslig utvalg, ledere og foreldre.
- Gruppe 3 trenere lager «svømmekort» før rekruttstevner slik at utøvere og foresatte er godt informert om øvelser før stevnet.
- Er samlingspunkt på stevner, og bidrar til fellesfølelse. Oppfordrer alle til å heie på klubbens medlemmer på stevner

#### **Innholdet i trening skal være preget av:**

- En målrettet plan
- Progresjon i opplevelser og ferdigheter
- Stadig nye utfordringer slik at utøveren flytter grenser
- Saklig og presis informasjon.

### **Leveregler for foreldre og foresatte**

BSK ønsker aktive foreldre som er interessert i barnas aktivitet. Vi ønsker at foreldre er med barna både på trening og i konkurranser. Mye er basert på frivillig innsats og klubben er avhengig av at alle bidrar i styrearbeid, hjelper til i utvalg, hjelper til på stevner, og er med som reiseledere på stevner og treningssamlinger/leirer. Svømmeklubben er avhengig av at foreldre bryr seg om og støtter opp under miljøet i klubben. BSK ønsker foreldre som er inkluderende og inspirerende og hjelper gjerne til.

Foreldre har en viktig rolle i barns utvikling på alle felt, også innenfor idretten. Det som ser ut til å være det riktige å gjøre, virker noen ganger mot sin hensikt. Nedenfor er det satt opp punkter som vil gi foreldre hjelp til å hjelpe på en sunn og fornuftig måte.

1. Sørg for at barnet møter på trening. Er det grunner til ikke å komme, så meld fra til trener via e-post eller SMS.

2. Barnet må svømme for sin egen del og ikke for foreldrene. Vær stolt av at barnet kan svømme godt og fort. Fortere enn de aller fleste andre.

3. Aldri gi inntrykk av at resultater man oppnår i konkurranse ikke er bra nok. Har man gjort sitt beste, så er det bra. La treneren evaluere og gi tilbakemelding om hva som kan forbedres til neste gang. Hør med barnet i etterkant av trening, leir og stevne hvilken opplevelse de hadde, aldri hvem man vant/tapte over.

4. Gi barnet muligheter til utvikling, samarbeid med trener eller sportssjef om gode organisatoriske løsninger.
5. Bli kjent med andre foreldre i Bodø svømmeklubb. Det er artigere om man er involvert.
6. Vær lojale mot klubb og trenere. Negative kommentarer skal ikke forekomme i oppholdsrom og i svømmehall. Ta det opp med trenere eller ledere hvis det er noe som bør rettes på.
7. Betal regningen i tide. Uteblir betalingen mister man retten til å delta i aktivitetene.
8. Betal medlemskap og møt opp på årsmøtet hvert år. Der får man innblikk i hvordan klubben drives, og man kan være med å avgjøre hvordan klubben skal utvikles videre.
9. Hold dere til de sosiale rammene som det er lagt opp til på stevner, leire og samlinger. Barna har alltid noe å bidra med i en gruppe og man lærer også mer ved å være sammen.
10. Hjelp barna til å komme gjennom vanskelige perioder. De trenger konstruktive løsninger og hjelp til konkrete gjøremål, ikke krav og press i tunge perioder.
11. Vi voksne som følger svømmerne prøver å sitte samlet på tribunen og har det veldig hyggelig på stevner. Ingen foreldre skal løpe rundt på bassengkanten – der skal trenerne og svømmerne være.
12. Involvere seg i virksomheten gjennom medlemskap, deltakelse på årsmøter, styrearbeid, reiseleder, sosiale arrangementer. Klubben trenger deg som foreldre.

## **Informasjon om stevner**

### **Rekruttstevner og Approberte stevner:**

**Rekruttstevner** er stevner hvor de nyeste svømmerne (uavhengig av alder oppad) kan få stevne erfaring. Vi deltar på stevner i Salten. Rammene er som ved approberte stevner med dommere og tidtaking, men ingen disking eller rangering og alle får deltakerpremie. Svømmeren kan selv velge om de vil stupe eller starte i vannet. Ved å delta på stevner får svømmerne bedre forståelse for det de gjør på treningene og hvorfor det er viktig å lære riktig teknikk i de ulike øvelsene – i tillegg til gleden ved å mestre det. De aller fleste er med på rekruttstevner til de er trygge nok til å delta på approberte stevner. Rekruttsvømmerne bør ha med seg voksne eller i alle fall ha noen på stevner som har ansvaret for dem.

**Approberte stevner** er svømmestevner arrangert etter Norges Svømmeforbunds regler hvor det er rangering, premiering til de beste og man kan diskas dersom man gjør feil. På slike stevner blir man disket hvis man ikke svømmer i henhold til reglene. Disking er det som skremmer mange, men det betyr bare at de ikke får registrert den tiden de svømmer på denne gangen fordi de har tjuvstartet eller gjort noe annet feil i forhold til svømmearten det konkurreres i. Svømmere stoppes ikke underveis dersom de diskas i en øvelse, det blir gitt beskjed etterpå med forklaring for hvorfor. Som i all idrett må man betale lisens for å være forsikret ved deltakelse på approberte stevner. Deltakere på approberte stevner blir nok så selvgående etter hvert, men behovet for at noen er med og ser på er fortsatt der.

## **Lisensens**

Alle som skal delta på stevner må betale lisens. Den gjelder fra den dagen den betales, og ut kalenderåret. Se om lisens under økonomi og egenbetaling.

## **Påmelding til stevner:**

Stevneinvitasjoner vil komme på mail. I BSK har vi felles påmelding ved stevner. Dvs. at dere melder på til mailadressen som er oppgitt når stevneinvitasjonen sendes ut – **innen oppgitt frist**. Info om hvilket stevne det gjelder, navn på svømmer, og fødselsår må oppgis hver gang. Øvelsene bestemmes av trener og sportslig ansvarlig. Foresatte skal melde på utøvere som ikke er fylt 18 år.

## **Krav for å delta på stevner:**

Terminlista sier noe om hvilke krav hver svømmer må oppfylle for å delta på ulike stevnene. Det er ulike krav til ulike typer stevner. Sjekk terminlista nærmere.

## **Hva skjer på et svømmestevne?**

### **Oppmøte**

Det er viktig å komme i tide til stevnet. All informasjon om oppmøtested og tid blir informert om fra trener. Kom til svømmehallen der stevnet skal være ca 15 minutter før det står at innsvømmingen starter, da har du god tid.

### **Oppvarming**

Oppvarming (innsvømming) før konkurranse er viktig. Da får du prøvd bassenget, testet vendinger og svømt av deg litt nervøsitet. Du bør svømme i minst 30 minutter. Treneren har laget et oppvarmingsprogram som hele gruppen bruker. Det kan være hyggelig å svømme flere sammen, men det er valgfritt.

Oppvarming, heiarop, løpsforberedelser og selve løpet er en helhet man får mest ut av i fellesskap med trenere og venner fra klubben.

### **Påkledning**

Det er viktig å ha med seg nok klær for å holde seg varm under stevnet, se listen under. Det er ikke behagelig å gå rundt i den samme våte badedrakten en hel stevnedag. Hvis det er lenge mellom øvelsene er det best å skifte til tørr badedrakt. Hvis det ikke er tid, eller du ikke har med deg flere tørre drakter, bør du tørke deg godt og ta på treningsdress, sokker og joggesko. Hvis du går rundt og er våt, blir du kald.

### **Utstyr som alltid skal være med:**

- Treningsdress (helst klubbdress)
- T-skjorte
- Joggesko

- Sokker
- Badedrakter/bukser – minst to, avhengig av antall øvelser
- Badehetter – minst to, viktig å ha en i reserve
- Svømmebriller – minst to, viktig å ha et par i reserve
- Håndkle – gjerne to
- Drikkeflaske
- Matpakke – se under

### **Mat og drikke**

På svømmestevner er det alltid en kafeteria, men der selges det som regel mest kaker, vafler og pølser. For å svømme bra en hel dag trengs det ordentlig mat. Ta med en skikkelig matpakke, og sørg for å spise frokost før du drar hjemmefra.

Matpakken kan bestå av (grove) brødskiver med ost, skinke eller annet pålegg, pastasalat, yoghurt, frukt, rosiner og nøtter. Vent med kake, brus, vaffel og pølse fra kafeteriaen til du er helt ferdig med å svømme.

Drikkeflasken skal alltid være med. I løpet av et stevne bør du drikke minst en liter eller mer. Når du tisser skal urinen være blank, ikke gul. Hvis du spiser nok mat holder det fint med vann. Hvis du ikke har matlyst når du er nervøs, kan det være bra med sportsdrikk/svak saft for å få energi.

### **Personlige resultater**

Vårt fokus under stevner handler alltid om egne resultater, ikke om motstanderen. Det er viktig å lære seg å konkurrere mot seg selv i tidlig alder. Du kan gjøre noe med deg selv, men du kan ikke gjøre noe med konkurrentene.

Det kan være lurt å skrive ned hvilke øvelser du svømmer, med resultater og kommentarer, i en treningsdagbok. Dette gir til slutt en fin oversikt over sesongen.

### **Prat med trener etter hver øvelse**

Etter å ha svømt en øvelse er det lurt å gå rett bort til trener for å få en tilbakemelding. Dette gjelder både når du er veldig fornøyd med løpet og når du er misfornøyd. Trener har alltid noen gode ord å si, og dere finner sammen de gode tingene ved løpet ditt, eventuelt noen forbedringsområder.

### **Premiering**

Det vanlige på åpne stevner er 1/3 premiering – det betyr at hvis det er tre svømmere med i din klasse blir det delt ut en premie, hvis det er fire - seks blir det to premier, osv. Husk at dine personlige resultater er viktigere enn premiene – det er moro å forbedre sin egen tid.

### **Etter stevnet**

Etter stevnet er det deilig og lurt å svømme noen hundre meter utsvømming hvis du har mulighet til det. Og så kan du reise hjem og spise en velfortjent middag for å fylle opp energilagrene igjen. Og på veien er det sikkert plass til litt sjokoladecake også...!

## **Arbeidsoppgaver for reiseledere**

### **Før avreise:**



Se over evt. aktuelt utstyr som oppbevares i svømmehallen, Bodin. Dette kan være kjølebag, skjærefjøl, kniv, bokser evt. engangskopper/ bestikk. Pakke det man trenger å ha med seg, inkl. førstehjelpsutstyr. Handle inn frukt, kjeks og nøtter, alternativt gjøre dette etter ankomst.

Dersom vi må besørge mat selv, lager sportsansvarlig matliste (ut fra deltagerlisten) som sendes ved reiseplanen..

### **Ved avreise:**

Møt opp i god tid for å ta imot svømmerne.

Ved flyreiser: Ha med flybilletter, og hjelpe til å sjekke inn.

Sjekk at alle er med før avreise.

### **På stevnested:**

Hjelpe til med å organisere seg på overnattingssted (finne rom, få nøkkel, informasjon om måltider, sette opp senger, få alle på plass o.l.). Se til at leggetid overholdes i avtale med trener

Ansvarlig for vekking av svømmerne på morgenen. Etter vekking av svømmerne skal man være med til frokost. Det er dermed forventet at man står opp før svømmerne, og er klar samtidig med dem.

Ordne til måltider, og påse at svømmerne får i seg nok mat (dette kan være organisering av tørrmat, laging av varme måltider/smørbrød eller følge til måltider). Dette har dere planlagt på forhånd, og som hovedregel følger man oppsatt plan. Påse at det lages matpakker der det er aktuelt.

Være behjelpelige underveis om svømmerne blir sultne. Mange svømmere trenger påminnelse om næringsinntak, drikke og påkledning. Ikke alle greier forutse at de må spise mye og/eller ta med seg mat i svømmehallen.

Bistå trenerne om det er nødvendig, men har stort sett ansvar for utenomsportslige spørsmål.

Skjære opp frukt, og servere frukt, kjeks og nøtter/rosiner i svømmehallen. For å være lett tilgjengelig, forventes det at man oppholder seg ved bassengkanten.

Ta vare på svømmernes verdisaker i svømmehallen. Ta gjerne med egnet sekk/veske til dette.

Ved lange bussturer, er det nødvendig med et måltid før avreise (eller i bussen).

Vi bør fremstå som gode forbilder for våre svømmere, så det tas som en selvfølge at ingen som overnatter med svømmerne nyter alkohol på disse turene.

### **Ved hjemkomst:**

Se over bussen for gjenglemte gjenstander. Vente til alle svømmerne er hentet av foresatte.

Husk å levere alle originalkvitteringer for innkjøp.

*Det kan oppstå uforutsette ting, og ikke alt kan planlegges. Det viktigste er at man er med som en trygg voksen, og bidrar til at svømmerne har det bra og sitter igjen med en god opplevelse. HA DET ARTIG!!*

## **Utviklingstrapp i BSK**

### **Gruppe 1 – treningsmål**

«Komme på trening for å trene, ikke for å bli trent». For de som ønsker å bli god i svømming og satse.

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Antall økter     | 6-10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Alder            | 13+++                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Sesong           | 48 uker                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Stevner          | Lokale, NM junior og senior. Eventuelt større nasjonale stevner.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Leirer/samlinger | 2-3 i året, ved ferier, samt oppkjøring mot NM + treningssamlinger i utvalgte helger                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Trening på land  | 10-30 minutt mage/rygg/skulder stabilisering før hver økt.<br>To styrke/spenst økter i uken.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Trening i vann   | Ca 16 timer i vann i uka. Mer ved treningshelger og leirer                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Treningsmål      | Forberede fysiske egenskapene, svømme spesifikk aerob utholdenhet og hurtighet<br>Optimalisere starter, vendinger og teknikk.<br>Utvikle svømmespesifikk utholdenhetsstyrke (Chins, dips, knebøy)<br>Utvikle svømmespesifikk maksimalstyrke<br>Full spesialisering i 1-2 svømmearter<br>Differensiering i treningen mellom sprintere, mellom- og langdistansesvømmere<br>Bevisst forhold til næringsinntak før, under og etter trening<br>Økt tilstedeværelse og bevissthetsnivå på trening<br>Bevissthet rundt egne mål og hvordan man kommer dit<br>Tredelt sesong |
| Konkurransemål   | Anvende optimal taktikk i konkurranser med tanke på utøverens forutsetninger<br>Svømme innenfor 3 % av pers gjennom hele sesongen på hovedøvelser<br>Ta UM/NM krav                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

Gruppe 1 er per i dag de som har mesterskapskrav i nasjonale mesterskap og som samtidig er av klubbens eldste svømmerne som satser på idretten. Kravene for å komme inn i denne gruppen vurderes årlig.

Antall økter er avhengig av svømmeren selv, og hva de skal konkurrere i på stevner. Men ingen har mer en 10 økter fast i uken. Minimum for Gruppe 1 er satt til seks svømmeøkter.

Har man ikke mulighet til å satse mer så skal man trene med Utfordrergruppa.

## Utfordrergruppa – treningsmål

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Antall økter     | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Alder            | 12-15/16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Sesong           | 48 uker, første uken i august til ca 14 juli                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Stevner          | Lokale, LÅMØ, og nasjonale                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Leirer/samlinger | 2-3 i året, ved ferier, samt treningssamlinger i utvalgte helger                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Trening på land  | 10-30 min Basis/Stabilisering før hver økt. Vanligvis tre styrke/spenst økter i uken                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Trening i vann   | 14-18 timer i vanlig treningsuker - 26-30 ved leirer.<br>Intensitet og mengde styres av årsplaner                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Treningsmål      | Forberede de fysiske egenskapene, svømmespesifikk<br>aerob utholdenhet og hurtighet<br>Utvikle svømmespesifikk utholdenhetsstyrke<br>Ingen differensiering i treningen mellom sprintere, mellom-<br>og langdistansesvømmere<br>Kroppskontroll/- bevissthet<br>Kunnskap om ernæring og hvile<br>Jobbe med egen feedback og feedback fra trener<br>Mestre starttider og bruk av klokke og pulsmåling<br>Årstreningsplan med to/tredelt sesong |
| Konkurransemål   | Anvende forskjellig taktikk i konkurranser<br>Svømme alle distanser i løpet av en konkurransesesong<br>Prestere på stevner<br>Bidra til å gjøre BSK til beste klubb ved LÅMØ - nord                                                                                                                                                                                                                                                         |

For de som ønsker å jobbe videre mot en gruppe 1 nivå.

For de som ønsker å jobbe videre mot en gruppe 1 nivå.

Utfordrergruppa jobber mot LÅMØ-nord og skal ha ett sesongavsluttende stevne i Norge.

Det er et fullt treningsopplegg med blant annet lengre serier for å utvikle fysiske egenskaper som vil gjør de bedre i konkurranse. Det skal også arbeides med å bygge en aerbob grunnlag for å tåle treningen som gjøres i Gruppe 1.

Teknikk vil enda være en del av den daglige treningen, men vil komme i form av små justeringer i den fysiske treningsutviklingen. Store forandringer blir vanligvis i oppstarten av ny sesong.

## Gruppe 2 – treningsmål

For de som ønsker å begynne med konkurransesvømming

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Antall økter     | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Alder            | 10-12/13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Sesong           | Følger skolekalender, mer trening i ferier                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Stevner          | Lokale, Landsdelsårsklasssemønstring(LÅMØ)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Leirer/samlinger | 1-2 i året – samt treningssamling i utvalgte helger                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Trening på land  | 10-30 min stabilisering i mage/rygg/skulder før hver økt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Trening i vann   | 8 timer i vanlige trenings uker<br>Intensitet og mengde styres av årsplaner                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Treningsmål      | Videreutvikle teknikk i alle svømmearter, samt lære andre måter å svømme på.<br>Utvikle høyere fart ved alle intensiteter via bedre teknikk.<br>Jobbe videre med vendinger og undervannsarbeid.<br>Svømme serier opp til 1000m i alle svømmearter med god teknikk<br>Fokus på aerob utholdenhet<br>Komme forberedt til trening og konkurranse (mat, drikke, treningstøy, utstyr og være mentalt klar til å prestere)<br>Lære seg å trene med starttider og lære seg å ta puls<br>Vise treningsdisiplin og tåle å bli sliten<br>Evaluerer egne løp på stevner<br>Årstreningsplan med to/tredelt sesong |
| Konkurransemål   | Svømme alle konkurranseøvelser i løpet av tiden i LÅMØ gruppen<br>Bidra til å gjøre BSK den beste/største klubben ved LÅMØ Nord                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Andre krav       | Utøver må ha et ønske om å delta på stevner og konkurranser for BSK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

Gruppe 2 samler utøvere som har mestret kravene for teknikk og beinspark. Nå skal det læres å svømme etter klokke og i serier.

Her begynner vi å svømme mer ordentlige stevner og trener for å prestere på ÅM distansene (400 fri, 200m rygg /bryst, Individuell Medley (IM) 100 fly).

Tilbudet er fire økter i uka.

Aerob jobbing kommer som et resultat av mye teknikk basert trening som går på lengder med varierende intensitet og lite pause/reduert pust. Teknikk er fortsatt viktig her.

**Gruppe 3 – treningsmål (for gruppe 3 kan det være aktuelt å dele inn igjen i to eller tre partier)**

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Antall økter     | 2-3                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Alder            | 7-9 +++                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Sesong           | Følger skolekalender, fri i ferier                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Stevner          | Rekrutt og klubbstevner, samt enkelte får tilbud om approberte stevner                                                                                                                                                                                                                                            |
| Leirer-samlinger | ?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Trening på land  | 10 min Stabilisering for mage, skulder og bukk                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Trening i vann   | 30-60 min i vann 2-3 ganger i uka.                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Treningsmål      | Begynnende teknikk i alle svømmearter.<br>Jobbe med vendinger og undervannsarbeid.<br>Svømme 100m i alle svømmearter med god teknikk.<br>Komme forberedt til trening, (mat, drikke, treningstøy, utstyr og være mentalt klar til å prestere).<br>Alle med langt hår må bruke badehette<br>Enkel bevegelsestrening |
| Konkurransemål   | Lære seg reglene for svømming.<br>Gjennomføre et stevne uten diskvalifikasjon<br>Svømme fortere på en stafett en individuelt.                                                                                                                                                                                     |

Dette er første treningsgruppe i klubben, og det er her vi lærer å svømme crawl, rygg, bryst og butterfly.

Det skal være hyppig konkurranse i trening og klubbstevner. Målet er å skape et prestasjonskultur i gruppene.

Å mestre via forbedret teknikk er viktig. Aerob utvikling skal ikke utvikels ved lengre påkjenninger på lunger og hjerter, denne skal komme gjennom lite pauser ved teknisk krevende arbeid samt hyp-oxy arbeid.

## Ord og uttrykk

- @: F.eks. 5x100 @ 1'30". Dette betyr intervall på 1 minutt og 30 sekunder. Dette er tiden det skal gå mellom start på hver 100 meter
- Aerob trening: Når du trener med lav intensitet får kroppen tilgang på nok oksygen til at den klarer å kvitte seg med melkesyren som produseres underveis. Da snakker vi om aerob trening.
- Anaerob trening: Trener du med en så høy intensitet at kroppen produserer mer melkesyre enn den klarer å kvitte seg med, snakker vi om anaerob trening. Denne opphopningen av syre gjør at vi kjenner oss mer og mer stive i muskulaturen.
- Antagonist: Antagonisten til biceps er triceps. Antagonisten til fremside lår, er bakside lår. En antagonist er den motsatte muskelen til en annen muskel på kroppen.
- Approbert: Svømmer som deltar i konkurranse med rangering. Vanligvis svømmere som er 11 år eller eldre. I Bodø Svømmeklubb vil dette som regel være en del av svømmerne i gruppe 3, samt alle svømmere fra gruppe 1 og 2.
- Årsklassemønstring: Dette er svømmingens ungdomsmesterskap. Det konkurreres i årsklassene 13, 14 og 15 år. Man legger sammen poengsummene fra følgende øvelser: 100 Butterfly, 200 Rygg, 200 Bryst, 400 Fri og 200 Medley
- Bryst: Bryst er den tregeeste av de fire svømmeartene brukt i moderne konkurransesvømming, og er også den svømmearten som blir lært i den norske grunnskolen. Utgangsposisjonen for et brysttak er en svømmer som ligger på magen med ansiktet i vannet, armene over hodet og benene samlet. En syklus begynner ved at begge armene trekkes til siden til begge er i ca. 30 graders vinkel ut i fra kroppens lengdeakse. Armene føres så innover mot kroppens brystkasse for så å fremføres fra brystet tilbake til utgangsposisjonen. Denne trekantbevegelsen danner en syklus i brystsvømming. Bensparkene i svømming gjøres ved at benene trekkes opp under kroppen ved å bøye i hofter og knær, og ved at foten vrir utover. I denne fasen skapes det ingen fart fremover. Mens benene er trukket opp under kroppen føres de utover fra kroppens lengdeakse og farten genereres så ved at benene strekkes ut samtidig som de føres innover mot kroppen igjen. Det er kun lov med ett benspark pr. armtak i bryst, og fartsfasen i bensparket kommer når armene er i ferd med å føres fremover til utgangsposisjonen igjen. Det må pustes en gang pr. armtak i bryst, og dette kommer når armene er i ferd med å føres tilbake til syklusens utgangsposisjon.
- Butterfly: Butterfly er den nest raskeste av de fire svømmeartene som blir brukt i moderne konkurransesvømming. Utgangsposisjonen for et butterflytak er en svømmer som ligger på magen med ansiktet i vannet, armene over hodet og bena samlet. En syklus begynner ved at overkroppen senkes ned i vannet, hvor armene samtidig forblir i overflaten. Armene trekkes så samtidig langs kroppen bakover til armene er samlet inntil overkroppen. Fremføring av armene foregår samtidig og over vannet til man kommer tilbake til utgangsposisjonen og en ny syklus starter. Normalt tas det to benspark i løpet av en syklus. Det første og kraftigste kommer når armene trekkes gjennom vannet, og det andre litt mindre kraftige kommer under fremføringsfasen over vannet. Begge bena sparker samtidig. Pusting på butterfly foregår enten til siden eller fremover der pusting på hvert tak, eller hvert andre tak, er det mest vanlige.
- Distance per stroke: den avstanden svømmeren tilbakelegger på ett armtak
- Drill: Drill kan ses på som en form for utvidelse av oppvarmingen. Det er sjelden intervall-tider tilknyttet drill-sett, slik at du kan fokusere på teknikk, uten å tenke på fart eller hvile. Vær hele tiden oppmerksom på å strekke ut takene riktig, og konsentrer deg om kroppens posisjon og form i vannet. La pulsen stige sakte. Du bør ha ca. 10-15 sekunders hvile mellom hver øvelse i drill settet.

- [FINA](#): Det internasjonale svømmeforbundet
- [Fri](#): Crawl (fri) er den raskeste av de fire svømmeartene som blir brukt i konkurransesvømming. Utgangsposisjonen for et crawltag er en svømmer som ligger på magen med ansiktet i vannet, armene over hodet og bena samlet. En syklus begynner ved at den ene av armene trekkes bakover gjennom vannet. Når taket i vannet er gjennomført og armen ligger langs overkroppen, begynner fremføringsfasen hvor armen føres tilbake i utgangsposisjon over vannet. Helt i begynnelsen av fremføringsfasen begynner svømmeren å trekke arm nr. 2 gjennom vannet, og slik fortsetter det. Benspark foregår kontinuerlig og gjøres ved å plaske bena i vannet. Sparket begynner i hoften, knærne skal være stive og anklene fleksible. Pusting foregår til siden der pusting pr. andre og tredje tak er det mest vanlige.
- [FRIM](#): Individuell medley, hvor du svømmer fri i stedet for butterfly. Du svømmer altså svømmeartene Fri, Rygg, Bryst, Fri
- [HPX](#): Trening med begrenset tilgang på oksygen, noe som forårsaker sammentrekning av blodkar, som igjen trener musklene opp til å jobbe mer effektivt med det oksygenet som til en hver tid er tilgjengelig. Et eksempel på slik trening kan være å svømme 8 x 25 fri uten pust. Når HPX betegnelsen benyttes i treningsprogram angir den hvor mange tak som skal svømmes uten pust. Dvs. HPX 5 betyr pust hvert. 5. tak
- [IM](#): Alle svømmeartene i samme øvelse i rekkefølgen butterfly, rygg, bryst og fri. Dette betyr altså at dersom øvelsen er 200 IM, svømmer man 50 m butterfly, 50 m rygg, 50 m bryst og avslutter med 50 m fri.
- [Innsvømming](#): Lett oppvarming som gjennomføres i forkant av stevner. Stevnearrangør setter av innsvømmingstid og baner til de enkelte svømmeklubber.
- [Intervalltrening](#): Intervall er et fellesbegrep for en treningsform i forbindelse med utvikling av fysisk utholdenhet. I motsetning til kontinuerlig arbeid så veksler man mellom arbeid og pauser. Fartslek er også et godt begrep, som betyr at man veksler mellom å holde et høyt og et lavt tempo. Man snakker da gjerne om treningsintensitet, om denne er høy eller lav.
- [Klubbstevne](#): Svømmestevne som ikke er åpent for andre enn klubbens medlemmer. Personlige rekorder (eller andre rekorder) vil derfor ikke være gyldige på offisielle lister
- [Kortbane](#): 25-meters basseng
- [Landsdel årsklassemønstring](#): Dette er den regionale varianten av ÅM. Årsklassene det konkurreres i er 11 - 15 år. For årsklassene 13-15 fungerer LÅMØ som direkte kvalifisering til årsklassemesterskapet (ÅM).
- [Langbane](#): 50-meters basseng
- [LM](#): Brukes om medley stafetter, hvor man svømmer i rekkefølgen rygg, bryst, butterfly og fri. I 4x100 LM vil første etappe være 100 m rygg, 2. etappe være 100 M bryst, 3. etappe være 100 M butterfly og 4. og siste etappe være 100 m fri.
- [Masters](#): Masters er svømmere eldre enn 25 år og opp til 100.
- [Medley](#): Alle svømmeartene i samme øvelse, ulik rekkefølge for individuell medley og lag medley (se under IM og LM i denne ordlisten).
- [Melkesyre](#): I fravær av oksygen, som f.eks. ved anaerob trening, vil kroppen bryte ned muskelsukkeret (glykogen) vha. en prosess som produserer et syreavfall som kalles laktatsyre (også kjent som melkesyre). Musklene vil begynne å verke etter hvert som laktatsyren samles opp og kroppen ikke klare å transportere syren bort fra musklene.
- [Negativ splitt](#): Andre halvdel av distansen svømmes raskere enn første halvdel. Hvis du f.eks. svømmer 600 m, og svømmer første 300m på 4 minutter, svømmer du siste 300 meter på 3 45.

- **Oppvarming:** I bassenget er dette den rolige starten på treningsøkta. Bruk denne delen av treningen til å få kroppen i gang. Svøm i et rolig tempo. Dette er også tiden for å justere svømmebriller, padlere o.l.
- **Poeng:** For å kunne sammenligne tider mellom de ulike øvelsene i svømming benyttes et internasjonalt poengsystem, hvor man tar utgangspunkt i snittet av de 8 beste tidene i verden i den aktuelle øvelsen, og lar dette være 1000 poeng. Ved hjelp av en formel:  $(1000\text{poengtid}/\text{oppnådd tid})^3 \cdot 1000$  beregnes så poengsummen for det enkelte resultatet.
- **Progressivt:** 4X200 progressivt, int. 4\00\" betyr at hver 200 m svømmes progressivt, hvor første 50 svømmes rolig, neste 50 raskere, neste 50 raskere igjen, og siste 50 maks
- **Pull-Buoy:** Et flytemiddel som brukes i svømmetrening, spesielt til å holdes mellom bena ved trening av armtak. For de språkinteresserte er den siste delen av begrepet avledet av det engelske ordet for flyteevne; buoyance.
- **Pull-Outs:** Pull-Out er en styrketreningsøvelse. Den utføres i vann på dybde min 1.80, og fortrinnsvis med bassengkanten vesentlig høyere enn vannflaten. Svømmeren står mot veggen med hendene på bassengkanten ca. en skulderbredde fra hverandre. UTEN fraspark skal svømmeren så heise seg helt opp av vannet. Når svømmeren har heist seg helt opp skal han/hun senke seg rolig ned i vannet igjen. I et treningspass kan Pull-Outs benyttes på følgende måte:  
1x 200M fri i cruise-fart  
10x Pull-Outs  
1x 200M fri i cruise-fart
- **Rekrutt:** Svømmere som deltar i konkurranse uten rangering, og hvor alle deltakere blir premiært. Gjelder vanligvis for svømmere som er 10 år eller yngre.
- **Rygg:** Rygg er den 3. raskeste av de fire svømmeartene brukt i moderne konkurransesvømming. Utgangsposisjonen for et ryggtak er en svømmer som ligger på ryggen, med ansiktet/hodet i vannet og i fartsretningen, armene over hodet og benene samlet. En syklus begynner ved at den ene av armene trekkes bakover gjennom vannet. Når taket i vannet er gjennomført og armen ligger langs overkroppen, begynner fremføringsfasen hvor armen føres tilbake i utgangsposisjon over vannet. Helt i begynnelsen av fremføringsfasen begynner svømmeren å trekke arm nr. 2 gjennom vannet, og slik fortsetter det. Benspark foregår kontinuerlig og gjøres ved å plaske benene i vannet. Sparket begynner i hoften, knærne skal være stive og anklene fleksible. Pusting på rygg kan foregå kontinuerlig da munnen til enhver tid er over vannet, men de fleste svømmere foretrekker en rytmisk pusting enten på hvert tak eller hvert 2. tak.
- **Synkende:** Å svømme hver repetisjon raskere enn den forrige. F.eks. en serie på 4X50 bryst med ett minutt startintervall, svømmer du 1. på 50 sek., 2. på 48 sekunder osv.
- **Utsvømming:** Rolig svømmeøkt på slutten av treningen, eller etter en hard konkurranse, for å starte transporten av melkesyre ut av kroppen