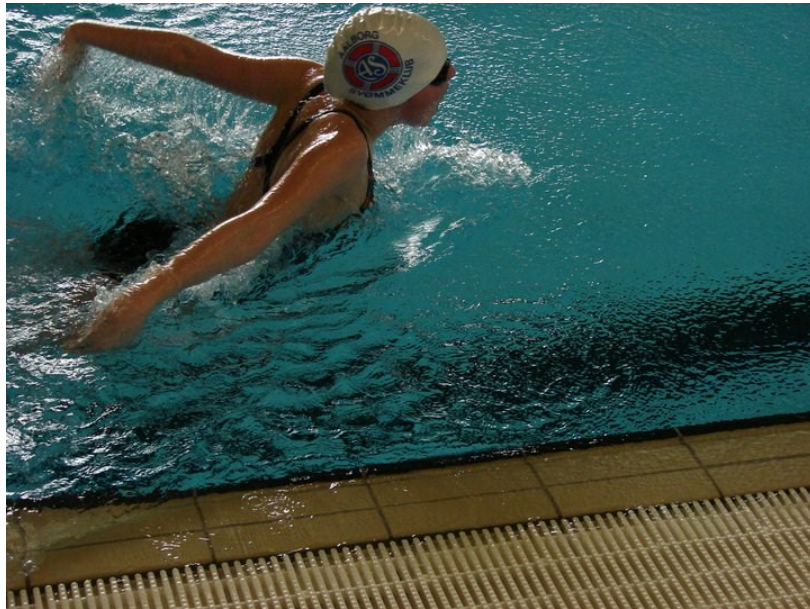




## Forældrehåndbog—Konkurrenceafdelingen A-Å



Det er med glæde at Svømmeudvalget udsender denne lille folder til forældrene i Aalborg Svømmeklub. Der har fra mange sider været ønske om en sådan forældreinformation, da det ikke kun er børnene, som skal yde en indsats for at kunne træne optimalt. Forældrenes indsats på hjemmefronten samt af og til også i klubben betyder også meget, for at børnene kan dyrke deres svømning.

I denne folder fortælles, hvordan I som forældre kan hjælpe jeres børn til at få de bedste oplevelser med svømning som sport samt en "oversættelse" af nogle af de begreber, som I vil komme til at stifte bekendtskab med. Derudover nævnes også lidt om de forventninger der er til børnene ift. træning/stævnedeltagelse.

**Aalborg Svømmeklub**

**Skydebanevej 1**

**9000 Aalborg**

**98 10 38 77**

**kontor@aalborgsvommeklub.dk**



### Adresseoplysninger

Det er meget vigtigt, at trænere, kontor og holdleder altid har helt opdaterede kontaktoplysninger på svømmer/forældre. Ved ændringer bedes I altid hurtigst muligt give besked til kontoret og holdleder. Som udgangspunkt sender vi kun mail til én forældre. Er der dog behov for, at vi sender informationer ud til begge forældre, skal I blot sige det til holdlederen, som vil sørge for at sætte begge forældre på mail-/ telefonliste.

### Afbud til træning

Meldes kun til træneren og i så god tid som muligt, enten pr mail. eller sms. Spørg gerne jeres træner, hvordan vedkommende ønsker at modtage afbud.

### Aktivitetsskalendarer

Oversigt på hjemmesiden over kommende stævner og øvrige aktiviteter. Herfra kan man tilmelde sig til disse eller søge øvrig info om en kommende aktivitet.

Den findes under som et særskilt faneblad under "Konkurrence"-fanebladet. Her kan I se de kommende aktiviteter for hele klubben. En aktivitet kan være stævne, træningslejr, juleafslutning mv. Rød skrift angiver om det er åbent for tilmelding samt om der er adgang til yderligere informationer om den gældende aktivitet. Sort skrift betyder, at man endnu ikke kan tilmelde sig aktiviteten.

### Børneattester

Hver sæsonstart indhentes der børneattester på samtlige ansatte i Aalborg Svømmeklub.

### Deadlines

**SKAL** overholdes. Det er ikke muligt at eftertilmelde til stævner. Hvis I ved tilmelding oplever problemer med tilmeldingsmodulet, skal I sørge for hurtigst muligt at kontakte jeres holdleder, så en overskridelse af deadline undgås.

### Drikkevarer

Drikkedunk indeholdende saft eller vand **skal altid medbringes** til træning/ stævner. Det er meget vigtigt at understrege, at svømmeren skal drikke rigeligt før under og efter træning.



### Årlige faste stævner/arrangementer (fra sæsonstart til slut) for de yngre hold:

- August: Fårup Sommerland for alle i Konkurrenceafdelingen
- September: Opstarststævne — Aalborg
- Oktober: Speedo Cup — Randers
- November: Aalborgcup — Haraldslund
- November: Grannålestævne for talenterne — Hjørring
- December: Juleafslutning — En stor skole i Aalborg
- Februar/marts: Regionsmesterskaber
- Februar/marts: Træningslejr—Løkken.
- Forår: Talentcup —forskellige klubber i Nordjylland
- Hele sæsonen: Seriestævner—forskellige klubber i Nordjylland

Her til slut vil vi bare sige velkommen til Konkurrenceafdelingen og glæde os til at skulle tilbringe mange timer med jeres barn/jer. Har I kommentarer af enhver karakter står jeres holdleder/træner altid parat.

Venlig hilsen

**Aalborg Svømmeklub**



### Udstyr til træning og stævner

Svømmerens basisudstyr **ved træning** skal altid være:

- Badetøj
- Håndklæde
- Drikkedunk
- Dykkerbriller
- Badehætte
- T-shirt

Svømmerens udstyr til stævner er ud over basisudstyret:

- Badetøj—gerne 2 sæt
- Evt. konkurrencedragt, hvis man har sådan en (har man det medbringes også alm. badedragt til opvarmning og afsvømning)
- Håndklæder gerne 2
- Drikkedunk
- Dykkerbriller—gerne to sæt, da det ene kan gå i stykker
- Badehætte—også gerne 2
- T-shirt
- Shorts
- Indesko
- Madpakke
- Snacks

### Aalborg Svømmeklubs Venner (ASV)

Aalborg Svømmeklubs Venner er en forældreforening, som består af forældre på tværs af alle hold.

ASV samarbejder med AS, når der er brug for praktisk hjælp, bl.a. med tilrettelæggelse af indkvartering/ bespisning af svømmere (også fra andre klubber) til stævner i Aalborg.

Et andet af ASV's mange jobs er at stå for afholdelsen af juleafslutning, samt sørge for mad til konkurrencedelingen, når vi starter op med Fårup sommerlandturen hver august. Disse arrangementer tjener ASV penge på, og derfor kan AS så søge ASV om økonomisk støtte til andre arrangementer.

ASV har egen fane på vores hjemmeside, hvor I kan læse meget mere om deres store og uundværlige arbejde for vores svømmere.



### E-mail

Al kontakt fra træner/holdleder til forældre sker via mail. Det er derfor meget vigtigt, at den mail, I har opgivet, er en, som I ser hver dag. Mange informationer sendes ofte i weekenden, og det sker jævnligt, at der f.eks. sendes indbydelser til stævner ud med meget kort varsel, hvorfor det er vigtigt at modtageren ser mail hver dag.

### Egenbetaling

Der er egenbetaling til stævner og aktiviteter. Prisen afhænger meget af om det er 1 eller 2-dages stævne, træningslejr, socialt samvær mv. Dog yder klubben også tilskud til stævner/overnatning mv, således at egenbetalingen kan holdes på et absolut minimum.

Hovedreglen er at endagsstævner koster 75,- kr., og weekendstævner koster 350,- kr. Der kan være enkelte undtagelser, f.eks. hvis der er ekstra store transportudgifter. Deltagelse i træningslejr vil blive forsøgt holdt på et rimeligt niveau.

### Fremmøde

Der forventes en fremmødeprocent på mindst 75. Såfremt en svømmer udviser et ustabil og svingende fremmøde, vil træner og holdleder tage en snak med forældrene for at finde ud af, hvad det kan skyldes, og om vi kan gøre noget for at forbedre det.

Af og til skyldes det, at svømmeren ikke er klar til/har mod på konkurrencesvømning, og det kan være nødvendigt at stoppe træningen. Det vigtigste er, at barnets trivsel er i fokus – ikke mindst fordi antallet af træningspas med tiden vil øges, og svømmeren derfor altid skal have lyst og gåpåmod til træningen.

### Forældre

Forældre betyder rigtig meget for en klub som Aalborg Svømmeklub, og det er nødvendigt, at forældrene giver en hjælpende hånd ved de forskellige arrangementer, deres børn deltager ved. Aalborg Svømmeklub har en forventning om, at man som forældre som minimum hjælper til ved stævner, hvor ens eget barn deltager—se pkt Frivillige hjælpere.



Fra klubbens side er der en klar forestilling om, at man som forældre deltager som hjælper i flere opgaver i løbet af en sæson.

Denne hjælp er specielt nødvendigt, når vi skal afholde arrangementer, da der så er stor brug for hjælp under indkvartering og bespisning. Ved afvikling af et stævne er der brug for folk på bassinkanten til tidtagning og andre officialsopgaver. Desuden er der altid brug for forældrehjælp omkring hvert enkelt hold.

### Forældremøder

1-2 gange årligt afholdes der forældremøde, hvor træner og holdleder fortæller om træningen for den kommende sæson samt hvilke aktiviteter, der er planlagt.

Det er vigtigt at så mange som muligt deltager, da det også er her, holdets trivsel diskuteres, og man har mulighed for at snakke om løst og fast ift. f.eks. sociale spilleregler på holdet. Der bliver også ofte besluttet nogle tiltag, som får indflydelse på træning/fritiden for svømmerne.

### Fotografering

Fotos fra stævner, ture, træningslejre mv. bruges flittigt og lægges på hjemmesiden. Dog skal forældre skrive under på, at de tillader, at deres barn fotograferes ved disse lejligheder – eller skrive under på, at de evt. ikke ønsker det. Denne tilladelse kan fås ved henvendelse til holdleder.

### Frivillige hjælpere

Som alle idrætsklubber har også Aalborg Svømmeklub brug for frivillige hjælpere, og har I forældre lyst at bidrage, er der utallige måder, hvorpå Jeres hjælp vil være til stor gavn. Det er helt op til jer selv, om det skal være af permanent karakterer, eller mere fra gang til gang.

Det kan f.eks. være:

- Oprydning efter stævne, der afholdes af Aalborg Svømmeklub
- Official ved stævner – både egne og rundt om i landet. – se pkt under **O**
- Medhjælper til stævner afholdt af Aalborg Svømmeklub.
- Hjælp til Venneforeningen ved stævner i Aalborg, når der skal laves mad til svømmere og trænere fra andre klubber.
- Brandvagt på skole, når udenbys klubber overnatter ved stævner i Aalborg



Alle trænere har bestået bassinprøver og er uddannede livreddere.

### Træningslejr

1 gang årligt er der træningslejr for hvert hold. De yngste svømmere er af sted i et døgn. På træningslejren vægtes både træning, men også det rent sociale, da der også her er tid til leg både i og udenfor svømmehal, og også en god gåtur i den friske luft.

### Turleder

Hvis en holdleder er forhindret i at deltage i et udenbys stævne, kan man benytte sig af en turleder - - som oftest anden forældre fra det pågældende hold. At være turleder kræver engang imellem, at man skal være hjemmefra mere end en dag, oftest en weekend, rejse og ophold betales af svømmeklubben. Alt omkring den enkelte tur eller stævne sker i tæt samarbejde med både træner og holdleder, og I vil ikke blive sendt ene af sted på jeres første tur. Er I interesseret i at hjælpe eller bare nysgerrig efter at høre nærmere, kan holdlederen for de enkelte hold eller Aalborg Svømmeklubs kontor kontaktes.

Turlederens opgaver er:

- At være med som leder for holdet og have ansvaret for, at alle deltagere er med ud og hjem.
- At have ansvaret for at alle efterlader transportmidler/sovesteder i samme stand som vi modtog det i.
- At sørge for god ro, orden og opførsel på turen og ved stævnet.
- At fordele madbilletter, sørger for frugt og saft under stævnet.
- At være der for svømmerne, når de har brug for en at snakke med eller sætte plaster på.
- At have overblikket over rejsen, spisetid, sengetid, rumfordeling og socialt samvær.
- At medbringe lægetaske.
- At medbringe saftevandsdunk, frugt, boller, gulerødder mm.
- At være med til ledermøder ved stævnet samt være bindeled mellem vores træner og den arrangerende klub. Ledermødet er den arrangerende klubs møde med alle ledere fra de deltagende svømmeklubber. Man bliver orienteret omkring forløbet af stævnet, indkvartering og bespisning.



### Talentholdet

Hvad er Talentholdet egentligt? Det er Konkurrenceafdelingens yngste hold og derved det første trin på den stige, som svømmerne skal bevæge sig opad i deres tid som konkurrencesvømmer.

Her skal svømmerne lære de grundlæggende færdigheder og stifte bekendtskab med stævner. De stævner de skal med til er dog møntet på lige præcist yngre svømmerne. Holdene træner tre gange om ugen af én time af gangen. De fleste svømmere på AS Talent er rekrutteret fra klubbens egen svømmeskole. Svømmerne på AS Talent er ca. 8 – 11 år.

### Transport til træning

Som forældre kan I støtte jeres børn ved at sørge for transporten til og fra træning bliver så effektiv som muligt. Denne nemmeste måde at løse dette på, er ved at arrangere samkørsel med andre børn på samme hold. Spørg gerne holdleder om at få tilsendt en adresseoversigt over alle på holdet.

Herved nedbringes den ugentlige kørsel for de enkelte forældre, mens børnene bliver transporteret både billigt og hurtigt. Endnu bedre er det, når børnene selv cykler eller tager bussen til og fra træning. Her er det selvfølgelig også en god ide at aftale at følges.

### Transport til stævner/ture

Ved nogle stævner/ture har vi så mange svømmere med, at klubben lejer en bus, og så kører alle med den. Andre gange har vi brug for forældre til at køre. Vi beder derfor i god tid forældre melde sig til kørslen. Holdleder laver så kørselsplan over hvem, der skal køre med hvem til den pågældende aktivitet.

### Trænere

Den daglige træning varetages af en træner med hovedansvaret for holdet samt en eller flere assisterende trænere. De er alle ansat til at træne svømmeren efter de af cheftræneren fastlagte retningslinjer.

Svømmerne skal følge de anvisninger, trænerne giver, og følger svømmeren ikke disse, kan det resultere i bortvisning fra træningen eller flytning til et andet hold, som passer bedre til svømmerens niveau og indstilling.



- Kørsel til stævner/træningslejr.
- Medlem af forældregruppe på det hold, ens barn svømmer på. Her skal der primært arrangeres sociale aktiviteter.
- Bagning af boller/kage til træningslejr/socialt samvær
- Hjælper til Aalborg Svømmeklubs Venneforening – se også punktet under **A**

### Hjemmesiden

**Hjemmesiden er nøglen til al information** om klubben, holdene samt alle stævner og aktiviteter. Det er derfor vigtigt at forældrene bruger tid på at lære siden at kende – se også punktet om Aktivitetskalenderen.

### Holdleder

Til hvert hold er der tilknyttet en holdleder. Holdlederens opgave er at være bindeled mellem trænere og forældre samt sørge for informationer vedr. træning, stævnetilmelding mv. Holdlederen er også med i Svømmeudvalget (SU). Holdlederens funktion er først og fremmest af praktisk karakter. Det er holdlederen, som laver indbydelser til svømmestævner og lign. Hvis I som forældre har spørgsmål kan I altid kontakte holdlederen, telefonisk helst mellem kl. 19 og 20, ellers via email. Kontaktinfo kan findes på hjemmesiden.

Holdlederens opgave for **holdet** er:

- At være bindeled mellem holdet – trænere – svømmere og SU.
- At arrangere stævner i samarbejde med SU og træneren.
- Lave sedler om tilmelding til stævner.
- Lave sedler til svømmerne omkring stævnet: Afrejsedato, hvorfra, hvordan, hjemkomstdato, hvortil. Praktiske ting omkring overnatning, mad mm, navn og tlf.nr. på kontaktpersonen, der er med som turleder.
- Bestilling af: Transportmiddel, overnatning og mad. Evt. arrangere samkørsel med andre klubber i Nordjylland.
- Finde en turleder eller selv at deltage i turen.
- Medbringe saftdunk, frugt, boller, gulerødder mm.



### Holdlederens opgave i **Svømmeudvalget**:

- At påtage sig ansvaret for de ture/stævner som holdet deltager i.
- Være økonomisk ansvarlig ift. klubben vedr. forbruget på selve turen.
- Aflevere regnskab med bilag til kassereren, senest 14 dg efter arrangementet.
- Aflevere regnskabseddelen over turen/stævnet til formanden for SU senest 14 dage efter turen.
- Fortæller løbende om store og små ting på holdet, så alle får en fornemmelse af, hvordan det går.

### **Klub T-shirt**

Afhængigt af hvilket hold man er på, får man fra klubben noget klubbetøj en gang årligt. For talentholdets vedkommende får de en T-shirt med klubbens logo på, som de bedes have med til alle stævner.

### **Kost i dagligdagen**

Som svømmer er kosten ekstremt vigtig, både før, under og efter træning. Sørg derfor at svømmeren får ordentlige mellemmåltider og undgå helt slik, kager, sodavand før træning. Det er vigtigt at spise 6-7 gange om dagen, samt at spise masser af frugt og grønt, groft og fiberrigt.

Hav altid mad/snack med til lige efter træning.—det forbedrer restitutionen efter et hårdt træningspas.

### **Kost før og under stævner**

At skulle deltage i et stævne er noget der kræver masser af mad! Tænk på, at svømmerne ofte bruger 45 min eller mere bare til opvarmning. Her forbruger de al energien fra morgenmaden, og skal derfor have noget lige efter opvarmningen stopper. Det er derfor optimalt med en god aftensmad dagen inde (pasta, kød salat). På selve stævnedagen må madpakken gerne være stor samt indeholde

- Pastasalat med kylling/skinke mv.
- Grovboller med salat/pålæg
- Frugt
- Nødder / Rosiner
- Mülibarrer
- Saftevand



Alle kommer med før eller siden! Der er for Talentholdet flere mindre stævner, som er tilrettelagt lige præcis yngre og mere rutinerede svømmere.

### **Stævneafbud**

Når en svømmer er tilmeldt et stævne det er **meget** vigtigt at melde afbud til træner og holdleder, hvis svømmeren er forhindret i at deltage. Afbuddet bedes givet hurtigst muligt, da pladsen måske kan gives til en anden svømmer.

Det indbetalte deltagergebyr tilbagebetales ikke, hvis afbuddet modtages efter en deadline for tilmelding er overskredet.

### **Svømmekonto**

Oprettes til svømmeren efter deltagelse i det første sponsorstævne eller ved henvendelse til kontoret. Beløb på svømmekontoen kan benyttes som betaling for udgifter til stævner, alle arrangementer – der er arrangeret i AS-regi, træningslejre og hytteture, indkøb af svømmerrelaterede produkter, AS-produkter og betaling af kontingent.

Beløb på svømmekontoen skal løbende bruges til de ovennævnte udgifter. Det er ikke muligt at opspare større beløb. Når/hvis en svømmer stopper kan indestående beløb udbetales mod beskatning.

### **Svømmenåle**

Svømmenåle er små nåle, som svømmerne opnår ved at svømme i de forskellige stilarter inden for en bestemt tid. Nåletider kan opnås ved stævner samt klubmatcher/- stævner. Tidskrav for opnåelse af de forskellige nåle fastsættes af Dansk Svømmeunion en gang årligt.

Alle nåle kan kun erhverves én gang - første gang svømmeren opnår nålen.

I Aalborg Svømmeklub uddeles de opnåede nåle i forbindelse med jule samt ved sæsonafslutning i juni.

### **Svømmeudvalget (SU)**

Svømmeudvalget – består af holdleder fra hvert hold, 2 bestyrelsesmedlemmer samt cheftrener. De mødes ca. en gang månedligt, hvor alt der rører sig i Konkurrenceafdelingen diskuteres.



### Stævner

Stævner afholdes over som regel 1-2 dage. Ved to-dages stævner indkvarteres man sammen med sit hold og som regel også andre hold fra klubben.

Afbud til stævner skal gives hurtigst muligt til træner. Stævnegebyret refunderes kun såfremt deadline for tilmelding ikke er overskredet.

Det er udelukkende træneren, der beslutter, hvilke discipliner og distancer hver svømmer stiller op i ved stævner. Det sker naturligvis i samråd med svømmeren, og der sendes mail ud i god tid inden deadline om, at nu er der et stævne som I skal tilmelde jeres barn til.

Det er altid dejligt at have forældre med som tilskuere. Når børnene er færdige med at svømme, og der måske er lang tid til stævnet slutter, kan barnet godt tage med forældrene hjem, **hvis det er aftalt med træner eller holdleder**. Det er ellers umuligt for lederen at vide, om et barn stadig er i hallen eller er taget med forældrene hjem. Det er før sket at hjemkørslen er blevet forsinket, fordi et barn er taget med forældrene hjem, uden at have givet besked. Når vi er ude til stævner, kan det være nødvendigt at ændre hjemkomsttidspunktet, og derfor kan børnene altid ringe hjem med et nyt klokkeslæt for afhentning.

Den fælles transport er dog klart at foretrække, idet det giver børnene en god social oplevelse at rejse ud og hjem sammen.

### Stævnetilmelding

Sker altid først, når man har fået besked om det enten fra træner eller holdleder. Selv om man på aktivitetskalenderen ser et stævne for ens eget barns hold, må I ikke tilmelde uden forudgående "invitation" fra træner/holdleder. Det er meget vigtigt, at en svømmer er stævneparat, da det kan virke som en stor mundfuld at skulle til stævner, hvis ikke man er helt klar. Jeres barns træner er altid klar over, hvor langt jeres barn er ift. stævnedeltagelse.

På Talentholdet er en del af træningen også at blive rigtig "stævneklar", og det fylder meget hos de yngre svømmere, at de skal til stævne. De har mange spørgsmål og er ofte meget spændte/nervøse forud et stævne. Og det er således kun træneren, der afgør om det er nu eller senere hver svømmer skal med.



### Kravtid

En kravtid er en bestemt tid, som svømmeren skal opnå vedr. en bestemt distance/stilart for at kunne kvalificere sig til deltagelse i et mesterskab/større stævne. Disse tider afhænger af svømmerens alder. Skema for disse tider kan findes på hjemmesiden og svoem.dk

### Mobning

**Toleret ikke!** Mobning/krænkelser i enhver form, samt indvielsesritualer, der tenderer voldelig adfærd eller psykisk belastning, er forbudt. Overtrædelse kan medføre hjemsendelse, karantæne eller udelukkelse fra Aalborg Svømmeklub - se også punktet vedr. Regelsæt.

### Navn på ting

**Børn glemmer!** Og der går ikke ét træningspas eller stævnedeltagelse, hvor man som træner/holdleder ikke kan tage en runde og indsamle utallige glemte drikkedunke, briller, badedragter, tshirts mv. I bedes derfor skrive navn i/på **ALT**, da det herved bliver lettere at finde rette ejer igen.

### Octoopen.dk

På hjemmesiden [www.octoopen.dk](http://www.octoopen.dk) kan du se, hvilke tider dit barn har svømmet i alle de løb barnet har svømmet til stævner med officiel tidstagning. Octoopen.dk bliver som hovedregel opdateret inden for 1-3 uger efter et stævne.

### Officials

Ved stævner lokalt eller udenbys er der brug for forældrehjælp som tidtagere eller dommere. Man har ingen forpligtelser i forhold til, hvordan turen i øvrigt forløber. Uddannelsen som officials begynder som tidtager og efterhånden som I selv har lyst, kan I komme på flere kurser som: Bane- og vendedommer, sekretariat, ledende tidtager/ledende måldommer, starter og overdommer. Tidtagerkurset var ca. 3½ time ellers varer de fleste af kurserne 1 enkelt dag.

Vi forventer ikke, at vores officials hjælper ved alle de stævner, deres børn deltager i. I kan forvente at skulle være officials 3-4 gange om året. Det kan både være til små stævner i egne træningssaller eller til stævner, som varer en weekend. Det er helt ok at sige nej, hvis det ikke passer Jer på det tidspunkt. Så bliver I bare ringet op igen en anden gang.



### Omkklædning

Omkklædning kan foregå fra 15 min. før den fastsatte træningstid. Hele kroppen skal indsæbes og vaskes, også håret, før man er klar til at skifte til badetøj.

Det er vigtigt, at svømmerne altid vasker sig, før de skal træne, da alle bassiner automatisk får tilføjet klor afhængig af hvor mange bakterier, der er i vandet. Og jo flere bakterier, jo mere klor er der i vandet. Det er ikke altid behageligt for svømmerne at træne, hvis der er for meget klor i vandet.

### Regelsæt

For at deltage i Aalborg Svømmeklubs aktiviteter, skal alle aktive svømmere underskrive et regelsæt. Reglerne gælder deltagelse i alle arrangementer, herunder også arrangementer hvor svømmeren er repræsentant for bl.a. Aalborg by samt de organisationer, som Aalborg Svømmeklub er medlem af.

Regelsættet skal afleveres i underskrevet stand på klubbens kontor eller til holdlederen i forbindelse med, at svømmeren starter i Konkurrenceafdelingen.

### Shoppen

Del af hjemmesiden, hvor man kan købe udstyr, betale for stævnedeltagelse, sociale arrangementer, overføre til svømmekonto mv.

### Sikkerhed

Sikkerheden i svømmehallen har højeste prioritet. Der er således altid to trænere på bassinkanten, og hvert år skal alle trænere i klubben til en bassinprøve.

Alle trænere er uddannede livreddere.

### Slik & Sodavand

Er bandlyst både i træningsregi og ved stævner. Ved deltagelse i stævner sørger holdlederen for frugt/saft/kiks, som svømmerne tage som supplement til deres madpakke på stævnedagen.



### Socialt samvær

At være svømmer i konkurrenceafdelingen betyder mange timers træning, og netop fordi de tilbringer så mange timer i svømmeklubben vægtes det sociale meget højt. Dette sikres ved bla. ved:

- At trænerne i det daglige har godt øje på holdet, og sikrer god omgangstone samt en god sammensætning af børn på de forskellige baner.
- At forældregrupperne for de enkelte hold arrangerer nogle hyggelige aktiviteter.
- Træningslejre.
- Aktiviteter arrangeret af klubben / Venneforeningen, som tur til Fårup sommerland, juleafslutning mv.
- Øvrige holdaktiviteter—evt. kageordning, hvor man efter den fælles lørdagstræning bruger 10 min på at spise kage (og se bort for instrukserne om ingen slik/søde sager).

### Sponsorstævne

Hvert forår afholdes vores sponsorstævner, hvor alle svømmere forud for stævnet skal ud og skaffe personlige sponsorerer. Dette kan være familie, firmaer osv. Sponsoren kan vælge at give enten et fast beløb, eller et beløb pr svømmet meter. Når så stævnet skydes i gang, skal svømmerne svømme så langt de kan i løbet af et bestemt antal minutter, afhængigt af hvilket hold, de er på.

50 % af det beløb, som hver svømmer har fundet sponsor til, går til svømmeren selv og 50 % går til klubben. Beløbet til svømmeren indsættes på en svømmekonto, hvorefter han/hun efterfølgende kan bruge af det ved stævnetilmelding/køb i shoppen mv.—se også pkt. omkring svømmekonto.

Selve betalingen af et sponsorat bliver opkrævet via Girokort et par uger efter sponsorstævnet er afholdt.