

# Simmarförälder

## Information och annat bra att tänka på



### Träningar:

- Var gärna med och titta men tänk på att det är en träning som pågår – behöver du fråga något så vänta till efteråt och fråga då först om tränaren har tid just då, annars bestäm en tid där ni kan prata i lugn och ro.
- Kan ditt barn inte komma till träningen så ska barnet själv smsa sin tränare om detta. Detta gäller för simmare i Sumsim 2, Sumsim 1 och Mästerkskapsgruppen. Självklart finns det undantag till detta beroende på situation!

### Tävlingar:

- Anmälan till tävlingar skickas ut via mail i så god tid som möjligt.
- Ni kommer att få en kallelse där ni klickar i om ni ska vara med eller inte.
- I kallelsen skriver ni även om det är något speciellt vi behöver tänka på, t.ex. specialkost.
- Tränaren tar sedan upp med alla simmarna att det är dags att anmäla sig.
- Själva anmälan gör simmaren tillsammans med tränaren på träningen.
- Om simmaren är sjuk och inte kan komma till träningen så går det bra att maila eller smsa sin tränare med vad man vill simma.
- Tänk på att svara på kallelsen i tid och att anmäla i tid.
  
- Heja på ditt barn, men heja gärna på de andra simmarna i klubben också! Vi är ett team.
- Lämna tekniksacket och tävlingsupplägg till tränarna.
- Vill du hjälpa till? Fråga tränarna vad dom behöver hjälp med, kanske kan du ta lite bilder som du sedan skickar till ansvarig tränare.
- Om ditt barn går till dig efter sitt lopp, be barnet att gå till tränaren först, sen kan barnet komma tillbaka till dig som förälder.

### Hemma:

- Målsättningar är jätteviktigt, men tänk på att det ska vara ditt barns mål och inte ditt mål.
- Prata gärna om träningen hemma, försök då att fokusera på det som var positivt!
- Det är jätteviktigt att ditt barn får i sig tillräckligt med mat, försök göra som vana att det ska packas ner ett återhämtningsmål till efter träningen som kan ätas direkt. Självklart kan det vara simmarens ansvar att detta skall göras men hjälp gärna till att påminna om detta.

## Läger:

- Kallelser till läger skickas ut via mail.
- Man svarar i kallelsen om sitt barn kan vara med eller inte, detta gör man i tid.
- I kallelsen skriver man även eventuell specialkost, är det något annat viktigt tränaren behöver veta om så är det bra att skicka ett mail om detta till tränaren.
- I vissa fall kommer det först komma ut en intresseanmälan som ej är bindande, efter det kommer det ut en bindande anmälan. Det kommer inte gå att göra efteranmälningar på den bindande anmälan. Så håll koll på sista svarsdatum.
- Om vi behöver lägerföräldrar så kommer det komma ut information om detta i samband med anmälan.

Om ni vill kontakta någon av tränarna så tänk på att i första hand maila eller smsa! Detta gäller ej chefstränaren, då går det alltid bra att ringa. Tänk dock på att ibland är även jag ledig och då svarar jag inte på telefon!

## Tränare:

## Kontakta angående:

## Mail och telefon:

Amanda Fors (Chefstränare)	Mästerskapsgruppen Sumsim 1 Övriga frågor	amanda.ljungbyss@hotmail.com 0722182007
Benjamin Boros	Sumsim 2 Simiaden 1	benjamin_zoltan.boros@outlook.com 0723002852
David Kurilenko	Simiaden 2	david.kurilenko@hotmail.com 0704197511
Biborka Nagy	Simiaden 3	bibnag@gmail.com 0727679721
Erika Åkesson	Simiaden 3	irre00@live.se 0723170080
Szilard Pilcz	Simskola Kansli Fakturafrågor Teknikskola	szilard0819@hotmail.com 0736729505

Ses på kanten! /Amanda