

Svøm for livet ...

DET ER ALDRI FOR SENT Å BEGYNNE ☺



Retningslinjer for deltakelse på stevner og treningsleir

Som hovedregel blir alle svømmere i en respektiv gjeng invitert med på treningsleir og stevner. På terminlisten som ligger på hjemmesiden, er det opplyst om hvilke gjenger som skal delta på ulike stevner/leir.

Det kan likevel være nødvendig for trener å gjøre unntak fra dette. Kriteriene for uttak følger hovedsakelig de samme retningslinjene som gjelder for uttak til de ulike treningsgruppene. Det er viktig at svømmeren og foresatte er oppmerksomme på at det ikke er en selvfølge å få bli med på leir og stevner, men at det også stilles visse krav til svømmeren.

Basert på kriteriene under, har trenersteam og sportslig leder i klubben myndighet til å velge hvem som deltar på stevner og leir.

Uttakskriterier for leir/stevner BS-LK

Hovedregelen for å få delta på utenbys stevner, samling og leir, er at svømmer trener minimumskravet for antall treninger i gjengen, er frisk, skadefri og godt trent, slik at svømmeren kan prestere på stevner eller trene som forventet på leir.

1. Treningsinnsats over tid (fremmøte og gjennomføring).
 - a. Fremmøte blir dokumentert av trener.
 - b. Innsats, konsentrasjon og fokus på trening.
2. Svømmerens motivasjon
 - a. Dette gjenspeiles av svømmerens innsats på trening og stevner.
 - b. Svømmerens evner til å prioritere og ta valg med tanke på kosthold, restitusjon og søvn.
 - c. Svømmerens engasjement. BS-LK ønsker positive holdninger som bidrar til å skape et godt miljø og god lagånd på trening og på reise.

Hvorfor stiller BS-LK krav?

Utenbys stevnet:

BS-LK dekker 50% av reisekostnadene til svømmeren på stevner og reiser. Til gjengjeld forventer BS-LK positive holdninger både sportslig og sosialt.

Ved utenbys reiser er påmelding bindende. Hvis utøver av ulike grunner ikke kan reise, må utøver dekke 100% av alle utgifter som allerede er betalt av klubben (f.eks flybillett, overnatting, etc). Ved sykdom eller skade vil familiens egen reiseforsikring kunne dekke utgiftene. Det er derfor viktig at alle svømmere har privat reiseforsikring.

Lokale stevner:

På lokale stevner må svømmeren selv betale startkontingent og påmelding er bindende etter at påmeldingsfristen er gått ut. Dersom svømmeren av ulike grunner ikke svømmer de øvelsene de er påmeldt på stevne, vil svømmeren likevel måtte dekke påmeldingsavgiften selv. Dette gjelder både lokale og utenbys stevner/leir.



-Oppdatert januar 2020

