



Välkommen i vår tävlingsverksamhet!

I HS finns det ca 200 tävlingssimmare från 9 år och uppåt. Föreningen har de senaste åren varit framgångsrika i alla åldrar från Simiaden (12 år och yngre), Seriesim (13år och äldre), Sum-Sim (13-16 år), JSM, SM och även internationellt.

Vi har ett långtgående samarbete med Sally Bauerskolans högstadium och Filbornaskolans gymnasium, som är en NIU- och RIG-skola (nationellt godkänd idrottsutbildning och riks-idrotts-gymnasium).

Vad innebär det att simma i tävlingsgrupp?

Ditt barn deltar i en gemenskap tillsammans med tränare och andra barn med samma intresse. Ditt barn får möjlighet att sätta upp mål, träna för att nå målen och mäta sin utveckling. Vi tränar flera gånger i veckan (ca. 3 gånger i veckan), huvudsakligen på Filborna Arena men ibland också på Simhallsbadet på Söder och på sommaren i utomhusbassängen på Råå Vallar. Ungefär en gång i månaden tävlar vi, antingen här hemma på Filborna Arena eller hos någon annan klubb oftast i Skåne. Ibland åker vi iväg på läger och vi försöker att kombinera tävling och läger. Det är roligt och utvecklande och vi har väldigt kul tillsammans!

Vad kostar det?

Två gånger om året betalar du träningsavgift, en gång om året är det medlemsavgiften. Du betalar inget för att ditt barn är med på tävlingar i yngre åldrar, lägerdeltagande är till självkostnad.

Vad behöver mitt barn för utrustning?

En baddräkt eller ett par badbyxor att träna i, simglasögon och badmössa om ditt barn har långt hår. Det finns utrustning i form av paddlar och fenor etc. simhallen som ditt barn får låna.

Vad behöver jag för information?

Din tränare ser till att du får ett träningschema inklusive samling för uppvärmning. Det är också tränaren som i samband med ditt barn bestämmer vilka tävlingar du ska/kan vara med på och vilka grenar och distanser du simmar.

När vi ska anmäla till tävling har vi lite rutiner som måste följas, bl.a. att om man blir sjuk är det viktigt att meddela i så god tid som möjligt eftersom klubben betalar en startavgift för varje anmäld start. Uteblir man utan giltigt skäl får man själv betala denna avgift. Det finns mer att läsa om våra tävlingsrutiner på hemsidan: [Tävlingsrutiner](#)

Hur fungerar det på tävlingar?

Det är du som förälder som transporterar ditt barn till och från tävlingar, gärna samåkning med andra föräldrar. Blir man sjuk är det viktigt att man hör av sig så fort som möjligt till tränaren eller till det telefonnummer som står på PM'et (tävlings-PM'et finns på hemsidan www.hssim.com under rubrikerna "Tävlingssim-Tävlingsinformation-PM inför tävling"). Det är viktigt att man är i tid till tävlingen (samlingstiden står i PM'et), om man blir försenad ringer man tränartelefonen.

På tävlingar är det viktigt att simmarna sitter tillsammans med tränarna. Direkt efter loppet skall simmaren först gå till sin tränare innan man går till sina föräldrar. Vi vill inte ha några föräldrar på bassängkanten på tävlingar utan det är viktigt att simmarna och tränarna får jobba ostört.

På vår hemsida www.hssim.com under Tävlingsinformation finns mer information med tävlingskalender och tävlingsresultat.

Vad är Medaljjakten?

Helsingborgs Simsällskap och Swedbanks interna simtävling där målet är att klara stipulationstider och få medaljer. Varje simsätt innehåller 3 distanser; 25m, 50m och 100m, samt 100m och 200m medley. Dessutom kan man simma 200 m i samtliga simsätt, men här finns det inga stipulationstider.

Klarar man under en uppsatt tid belönas man med priser. Klarar man en guldtid så går man vidare till en längre distans nästa gång det simsätten är på programmet.

Målet för tävlingen är att man ska tävla mot sig själv, försöka att förbättra sina tider och på så sätt vinna priser. Tävlingen är för många den första simtävlingen och språngbrädan till en lång simkarriär.

Medaljjakten simmas 3 gånger på våren och 2 gånger på hösten. På programmet finns antingen fjärilsim + frisim, eller bröstsim + ryggsim. Medley finns med på programmet vid varje tillfälle.

Vad är Sponsorsim?

En gång om året, oftast i februari, anordnar vi ett Sponsorsim. Detta gör vi för att möjliggöra för simmarna att tjäna in pengar för att hålla nere kostnaden för de aktiviteter de deltar i via Helsingborgs Simsällskap. Simmarna skaffar sponsorer på egen hand som satsar ett belopp per simmat meter (eller ett fast belopp). Vi simmar så långt vi orkar under en timme och efteråt räknar vi ihop hur många meter vi simmat. Kansliet fakturerar sedan alla sponsorer. Sponsorer kan vara företag, arbetsgivare, föräldrar, mor- och farföräldrar – ja, alla kan vara med som sponsorer!

De insimmade sponsorpengarna fördelas med 50% till simmaren, 25% till HS och 25% till ett välgörande ändamål.

Vad behöver jag göra som förälder?

Jättekul om du uppmuntrar och stöttar ditt barn i sin strävan efter att utvecklas! Viktigt också att se till att vi alla följer våra värdegrunder ([Vision, Verksamhetsidé & Värdegrund](#)). Som idrottsförälder förväntar vi att du ställer upp för ditt barn genom att ex. skjutsa till träningar och tävlingar. Vi hoppas också att du vill bidra med ditt engagemang i klubben genom att utbilda dig till funktionär (minst en förälder per familj måste vara utbildad). Som tävlingsfunktionär får du inblick i simningen (både teknikmässigt och hur tävlingar går till) och du ingår tillsammans med andra föräldrar i en gemenskap kring barnens idrott.

Det finns också andra sätt att engagera sig i föreningen, bl.a. genom att hjälpa till som tävlingsvärd när vi arrangerar tävlingar på hemmaplan. Man kan hjälpa till med att hålla ordning och reda, städa, försäljning, korridorvakt, publikentré etc. Man får möjlighet att anmäla till detta och får sedan all information och instruktioner om arbetsuppgifter, samlingstider etc.

Vem kontakter jag med frågor?

Frågor som rör ditt barns träning ställer du direkt till ansvarig tränare. Är det frågor som rör Helsingborgs Simsällskaps ungdomsverksamhet generellt kontaktar du Lars-Olof Hansson som är Ungdomsansvarig (larsolof.hansson@hssim.com). Anne Kjær Andersson är Klubbchef och henne kontaktar du med frågor som rör föreningen (anne.andersson@hssim.com).