

Hur går en simtävling till?

En simtävling kan vara från 30 minuter till 5 dagar. Allt beror på vilken tävling det är.

En vanlig utmanartävling hemma i badhuset går fort och är inget man behöver tänka mycket på. Utmanaren (den kan ibland ha andra namn) är oftast den första tävlingen som man stöter på hemma i sin förening. Tävlingen sker utan några egentliga regler, utan det viktigaste är att du får testa på hur det är att tävla. Nästa steg kallas för Fortsättningstävling. Nu börjar det finnas några regler som att man inte får tjuvstarta och att man ska simma rätt samsätt. En gång per termin får man möjligheten att åka bort och tävla på Simiaden. Den här tävlingen körs på flera platser över hela landet. Det är viktigt att ha kul på tävling, både i vattnet och på land!

Nästa steg är en tävling som kallas för Sum-Sim, som är ett mästerskap som tar tre-fem dagar att genomföra. Här får man inte tävla före man är 13 år. Man tävlar inte i allt, man tävlar bara i det man vill och får. För att få vara med i Sum-Sim måste man klara kvaltider för att få vara med. Man måste alltså simma snabbare än en förutbestämd tid. Så brukar det inte vara på andra tävlingar. Där anmäler man sig till det man vill simma. Senare finns det också kvaltider till Junior-SM och stora SM, bland annat.

En tävling börjar normalt på morgonen vid 9-tiden. Det gör att man ofta behöver gå upp lite tidigare än vanligt för att hinna med allt som ska göras innan tävling. Ofta samåker flera simmare till tävlingen. De vuxna och tränaren brukar ordna med sånt. När du kommer till tävlingen behöver du leta upp tränare eller ledare för att berätta att du kommit till tävlingen. När du vet att de sett dig är det dags att byta om. Ofta är det många i omklädningsrummet samtidigt så det blir lätt trångt. För att få delta på en tävling så behöver din tränare anmäla dig cirka två veckor innan.

På med badkläder och ut till området runt bassängen, leta upp din grupp och lyssna med ledare/tränare om vad som ska göras. 1 timme före tävlingen börjar uppvärmningen. På simmarspråk heter det "insim". Nu har du chansen att "känna på" bassängen och göra kroppen redo för att simma så bra som du bara kan. Uppvärmning på land inför insim och dina lopp är också viktigt.

Det kan bli ganska lång väntan mellan dina lopp så det är lätt att det blir lite långtråkigt. Hörlurar och laddare/powerbank till telefonen är superbra att ha med sig. Eller så kan du leka med dina simkompisar medan ni väntar. Kanske spela kort? Passa på att dricka vatten och äta något när det finns tid till det. Det är varmt i ett badhus så man behöver dricka mycket vatten. Smörgås eller frukt är bästa mellanmålet. Är det långt mellan dina lopp så passa på att gå ut ur poolområdet för att vila och samla dig till nästa lopp. I omklädningsrum eller i entrén till badhuset är det mycket svalare och tystare. Många tycker att det är skönt att komma undan lite från alla ljud och värmen. Naturligtvis får man inte glömma bort att heja på sina simkompisar när de tävlar. Men man ska tänka på att hinna med och förbereda sig själv inför sina lopp också. Efter varje lopp så ska du prata med din tränare om hur det gick.

Mitt på dagen är det lunchrast. Den brukar vara i ungefär 2 timmar. När lunchrasten är slut så gör man som på morgonen, man gör sitt insim och sen kör man sina lopp. Eftermiddagen brukar vara en repris på förmiddagen fast tvärtom. De lopp som killarna simmade på förmiddagen simmar tjejerna på eftermiddagen och tvärtom. På många tävlingar får man också simma roliga lagkapper. Oftast är det fyra personer som utgör ett lag, där man tillsammans försöker att simma så snabbt som möjligt.

Har föreningen beställt mat så går man till restaurangen där man ska äta. Matkupong får man av ledare/tränare. Har man matlåda med sig så ska man tänka på att det oftast är bäst med kall mat för det brukar vara lite svårt att hitta någonstans att värma maten. Pastasallad brukar vara det som flest

simmare äter. Bra mat som gör att man orkar tävla längre. Pizza och hamburgare är gott, men det är inte någon bra mat när man ska tävla och kroppen ska jobba mycket.

När det är dags att åka hem från tävlingen ser du till att ledare/tränare vet att du åkt hem eller lämnat badhuset. Annars blir det lätt tokigt när man måste börja leta efter försvunna simmare.

Och det sista men allra viktigaste är att ha kul tillsammans med dina kamrater och att du jämför dig själv med dina egna tider. Men, kom ihåg att tävlingar handlar om mer än att bara vinna eller sätta nya personliga rekord. Inte ens världseliten kan göra det vid varje tävling. På tävling lär man sig också mycket om vad man behöver träna mer på och vad som är ens styrkor i simningen. Det är också ett perfekt tillfälle att umgås med sina simkompisar och att lära känna nya kompisar från andra klubbar.

Bra att ha med sig på en simtävling

- Badkläder** Flera par badkläder, insim gör man i träningsdräkt.
- Simglasögon** Gärna två par nära till hands, om ett par skulle gå sönder.
- Badmössa** Det brukar vara en klubbadmössa som gäller på tävling.
- Handdukar** Flera par handdukar, man behöver torka sig flera gånger under en dag.
- Mat** Tänk på att ta med bra mat som gör att man orkar länge. Planera med en förälder så att det blir bra mat som du gillar!
- Mellanmål** Tänk på att frukt är den bästa energi som finns till kroppen.
- Utrustning** Ibland är det riktigt bra att ha med sig fenor, snorkel och dolme till insimmet.
- Träningskläder** Bra att ha klubbens märke och färger så man lätt hittar varandra, plus att visa vilken klubb man kommer ifrån. Inget måste, men det är lite kul att visa varifrån man kommer. Kolla med din tränare om vad som gäller i din förening.
- Parkas** Parkas är en jättelång jacka som man brukar använda när man är på utomhustävling. Den är varm och skön när det är lite kallt ute, om man tävlar utomhus på sommaren.